Методические пособия по системам психофизической тренировки цигун и ушу

БУРЯТСКОЕ НАУЧНО - ПРОИЗВОДСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ "ЦЕНТР ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ"

ШКОЛА ВОСТОЧНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ "ДАЯН" (МЕДИТАЦИЯ)

Серия "Оздоровительные системы Востока" Вып. 2



Абаев Н.В., Гарри И.Е. 'Методические пособия по системам психофизической тренировки цигун и ушу' - Иркутск: 'Восточно-Сибирская правда', 1991 - с.160

Методические пособия по системам психофизической тренировки цигун и ушу

Школа восточных оздоровительных систем 'Даян' при научно-производственном объединении 'Центр восточной медицины' начинает издание серии методических пособий и материалов по восточным культурно-психологическим традициям и связанным с ними оздоровительным системам психофизических упражнений. В данный выпуск включены рефераты методических пособий китайских и японских авторов по различным системам психофизической тренировки цигун, которые используются в странах Восточной Азии одновременно и как эффективный способ профилактики и лечения заболеваний, и как средство подготовки к занятиям боевым искусством ушу. Реферативный сборник

пособий по этим системам адресуется врачам, психологам, тренерам ушу и всем, кто интересуется культурно-психологическими традициями и оздоровительными системами народов Востока.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Традиционные китайские системы психофизической подготовки к боевому и спортивному единоборству (ушу) имеют столь же древнее происхождение и такую же длительную историю, как и сама китайская культура - одна из самых древних и богатых культурных традиций в мире.

Подобно всем другим древним народам, китайцы с незапамятных времен использовали различные виды боевых искусств как эффективное средство выживания в экстремальных условиях деятельности, а также для тренировки, закалки и развития тела и духа, физического, нравственного и психологического совершенствования человека.

Но в отличие от других культурно-исторических регионов процесс формирования и развития боевых искусств в древнем Китае с самого начала приобрел ряд характерных особенностей. Так, одной из наиболее специфических черт китайских ушу является то, что они издревле стали использоваться не только как средство самозащиты, но и как весьма эффективный способ укрепления, оздоровления и повышения работоспособности человеческого оргаьизма, усиления его адаптационных способностей.

Более того, некоторые разновидности ушу со временем приобрели сугубо терапевтические функции и стали практиковаться как системы оздоровительных или даже лечебных упражнений, хотя они могли одновременно использоваться для психофизической подготовки к занятиям ушу.

Одной из таких оздоровительных систем, исторически связанных с боевыми искусствами, является, например, очень популярный в современном Китае комплекс психофизических упражнений "Бадуаньцзинь" ("Восемь кусков парчи"), получивший у нас и в странах Запада известность под названием "Упражнения ткачей шелка", или "Шелковые" ("Парчовые") упражнения (*См.: АБАЕВ Н. В. Психофизические упражнения ушу. Улан-Удэ, 1989*).

Различные вариации этого комплекса приобрели в настоящее время широкую популярность и в других странах Восточной Азии, в том числе в Японии.

Наряду с такими широко распространенными в традиционном Китае системами оздоровительных упражнений, как "Бадуаньцзинь", "Учиньси" ("Игры пяти животных"), "Ицзиньцзинь" ("Трактат о трансформации мышц") и других, которые пользовались поистине массовой популярностью, существовало и большое количество эзотерических систем, которые либо составляли фамильный или клановый секрет, либо являлись составной частью практики психофизической тренировки членов различных "тайных" религиозных объединений. Например, известно, что знаменитая оздоровительная гимнастика "Тайцзицюань", получившая в последнее время всемирное признание и распространение, стала популярным видом оздоровительных и лечебных упражнений сравнительно недавно и до конца XIX в. практиковались как "секретный" способ самозащиты семьи Чэнь.

Одной из таких малоизвестных даже в самом Китае систем является "Синсимак", описание которой дается в первой части данного выпуска. В исторической справке об этой школе ушу, одновременно представляющей собой комплекс оздоровительных упражнений, отмечается, что она получила распространение и в Бурятии в конце XIX-го - начале XX вв.

В четвертой части дается описание японского варианта "Парчовых" упражнений, несколько отличающегося от "Бадуаньцзинь".

В шестой части данного выпуска дается также характеристика комплекса психофизических упражнений цигун в интерпретации крупнейшего современного специалиста по ушу и цигун в КНР Хуан Голяна. Как известно, психические и дыхательные упражнения цигун, регулирующие биоэнергетические процессы в организме человека, не только органично дополняли боевые искусства ушу, став важнейшим составным элементом лежащих в их основе систем психофизических упражнений, но и во многом предопределили специфические особенности ушу как феномена традиционной китайской культуры. Поэтому для изучающих и практикующих те или иные виды ушу обязательным условием дальнейшего продвижения является ознакомление с искусством саморегуляции цигун.

Составители данного сборника надеются, что представленные материалы будут интересны и полезны для всех, кто увлекается культурой традиционного Китая, и особенно - для практически осваивающих искусство ушу и цигун.

ЧАСТЬ 1. ШКОЛА УШУ "СИНСИМАК": НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ

Н. В. Абаев, Г. И. Широков

В настоящее время в нашей стране все больший интерес проявляется к такому сравнительно мало изученному явлению традиционной культуры Китая, как искусство единоборства ушу. Пристальное внимание специалистов различных областей (врачей, психологов, культурологов, востоковедов и др.) к этому феномену обусловлено не только тем, что ушу является одним из наиболее популярных и любимых видов спорта и физкультуры китайского народа, тесно связанным со всем его культурно-историческим наследием, с историей его духовной культуры и с его современной жизнью. Искусство

ушу заслуживает особого внимания и всестороннего изучения еще и потому, что у народов нашей страны в прошлом тоже были широко распространены свои традиционные системы единоборства (борьба, кулачный бой, Стрельба из лука, фехтование, конноспортивные соревнования и т. д.). Они, эти системы, играли не менее важную роль в традиционной культуре восточных народов нашей страны, являясь столь же эффективным средством физического и морально-психологического воспитания, как и ушу в Китае. Но в недалеком прошлом эти эффективные методы совершенствования личности были преданы забвению и подвергались необоснованным преследованиям.

Наибольшее распространение системы единоборства, близкие или аналогичные ушу, получили в регионах, имевших постоянные контакты со странами, в которых эти системы существовали с древних времен и достигли высокого уровня развития. К одним из таких регионов относится Бурятия. Народы, проживающие на ее территории, имели свои собственные системы единоборства, сопоставимые с восточноазиатскими видами и во многом сходные с ними. Так, например, у бурят существовал специфический вид национальной борьбы "Бухэ Барилдаан" ("Борьба силачей"). Были широко распространены различные виды конноспортивных соревнований, большой популярностью пользовались стрельба из лука, фехтование и т. д. Среди некоторых бурятских родоплеменных групп (эхиритов, булагатов) существовала своеобразная система психофизической подготовки, связанная с культом "Хара Моритон" ("Черные всадники"), в которой совмещались элементы искусства верховой езды и единоборства с применением различных видов оружия и предметов обихода кочевых народов, борьбы, кулачного боя, метания в цель и т. д. Согласно историческим преданиям и легендам бурят, боевое искусство "Черных всадников" восходит к обожествленным героическим личностям - Ажирай Бухэ и его помощнику Харамцагаймэргэну, которые во главе военной дружины степных удальцов прибыли из Монголии в Прибайкалье на вороных конях (воинские соединения, состоявшие из коней определенной масти, были распространенным явлением у монголов (*Так, например, бурятское племя хондогоров традиционно подразделялось на "белоконных" и "черноконных"; последние, видимо, и были носителями искусства "Черных всадников"*)) и прославились тем, что защищали местное население от набегов враждебных племен.

Интересно, что, как и в традиционном китайском искусстве единоборства, "Черные всадники" были построены на имитации движений различных животных, главным образом - лошади. Конь, постоянный спутник и соратник кочевника в воинском деле, играл важную роль и в процессе психофизической подготовки "Хара Моритон", одним из составных элементов которой было единоборство на боевом коне, причем приемы единоборства отрабатывались с самых малых лет сначала на жеребенке, потом человек и конь подрастали, и тренирующийся мог постепенно совершенствовать свое мастерство, наращивая нагрузки.

Сходные или аналогичные виды психофизической тренировки бытовали у других народов Сибири, например, тувинцев - "кюреш" (борьба), "кара-кюреш" (рукопашный бой), "ламская кюреш" (искусство боя, практиковавшееся ламами).

В силу благоприятных условий, сложившихся из-за географической близости со странами, в которых искусство ушу получило широкое распространение и развитие, многие системы единоборства, генетически связанные с ушу, проникали на территорию нашей страны в различные исторические периоды и при различных обстоятельствах, подвергаясь более или менее длительной адаптации и трансформируясь под влиянием местных традиций. Одна из таких систем, практикующаяся и поныне в Бурятии, известна под названием "синсимак" (*Происхождение этого названия выяснить не удалось. Скорее всего, это искаженное китайское название, причем, вероятно, не северокитайское, а южнокитайское*). Эта система проникла непосредственно из Китая и сформировалась под влиянием традиционных китайских систем, но на территории Бурятии постепенно адаптировалась к местным условиям. История ее возникновения во многом неясна, но, по крайней мере, известно, что свое начало она берет из китайских боевых искусств и практикуется в Прибайкалье где-то с конца прошлого - начала нашего века.

"Синсимак" представляет собой весьма эффективную систему подготовки человека к экстремальным условиям деятельности, включающую в себя разнообразные приемы единоборства, психические и

физические упражнения, лечебную и профилактическую гимнастику, специальную диету, лекарственные средства и биостимуляторы естественного происхождения, приемы массажа и самомассажа, определенный режим тренировок, приспособленный к климатическим условиям и сезонным ритмам Восточной Сибири, свои этические принципы и многие другие приемы и методы нравственного, психологического и физического воспитания, характерные и для китайских систем.

В процессе адаптации к местным условиям школа "синсимак" обогатила свой комплекс некоторыми достижениями традиционной тибетской и бурятской медицины, использовала традиции народной борьбы и спортивных игр народов Забайкалья.

По своим стилевым характеристикам школа "синсимак" близка к "внутреннему" направлению в традиционных китайских искусствах единоборства, так как главный упор в ней делается на развитие внутренних психофизических и биоэнергетических возможностей человеческого организма с помощью методов психосоматической саморегуляции. Вместе с тем в манере ведения боевого поединка, в своих технических приемах самозащиты она совмещает в себе характерные особенности "мягких" и "жестких" стилей ушу (*См.: Широков Г. И. Не бояться начинать. - Правда Бурятии, 1989*).

Классификация объективных и субъективных предпосылок в школе "синсимак" требует наличия признаков, из которых наиболее важным является готовность учителя и обучаемого к взаимодействию в процессе обучения.

Характерной особенностью процесса психофизической подготовки по системе "синсимак" является наличие подготовительного комплекса, который подразделяется на несколько элементов:

а) физическая подготовленность - развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости. Метод - специальные физические и психические упражнения. При этом к наиболее важным требованиям эффективности обучения относится выработка умения быстро адаптироваться к разнообразным условиям, в которых проводятся тренировки. Для этого используются особенности рельефа местности, в том числе горные склоны, скопления камней, овраги, реки, заросли деревьев и т. д., а также пазличные временные и погодные условия. Наименее эффективными считаются тренировки в спортивных залах;

б) координационная подготовленность - развитие ориентировки в пространстве, высокой чувствительности тела, межмышечной координации. Метод - медленный спарринг, упражнения на чувствительность из "Тайцзицюань", акробатическис упражнения. Также эффективным средством является сознательная проработка движений (например, бой с воображаемым противником);

в) психическая готовность - отсутствие страхов и опасений, отказ от эгоистического желания (например: ответить ударом на удар), сосредоточенное внимание и внутреннее спокойствие. Метод - медленный спарринги сознательная работа над самим собой, которая не ограничивается рамками спортзала, включение игрового момента;

г) интуитивная готовность - готовность решать задачи мгновенно и в то же время нестандартно. Метод - медленный спарринг с включением непредсказуемых действий партнера.

Все эти элементы подготовительного комплекса необходимо выполнять без отрыва друг от друга. При этом задача мастера-наставника сводится к тому, чтобы двигательные действия воспринимались в подлинном виде, то есть ученик должен осознать каждое движение, его динамику, прочувствовать моменты "включения" и "выключения" движения. Он должен научиться сочетать одни движения с другими (например: удар рукой, переход ногой и т. д.) ив то же время контролировать ситуацию.

Особое внимание в процессе обучения обращается на то, чтобы ученик не воспринимал двигательное действие как нечто раз и навсегда утвердившееся. После ознакомления с принципами движения школы "синсимак" необходимо пробудить в обучаемом творческое начало, то есть он дол жен самостоятельно искать наиболее подходящие для него движения.

Весь процесс обучения в школе "синсимак" основывается на базисных принципах:

1) отказ от эгоистического желания быстрого достижения успеха, настрой на длительную и упорную работу;

2) ни в коем случае нельзя недооценивать противника (обычно за кажущейся слабостью скрыта сила);

3) в момент боя не анализировать его ход;

4) адекватность восприятия и реакции;

5) смелость и решительность в атаке;

6) необходимость контролировать и сдерживать эмоции;

7) стараться "вжиться" в противника и понять его замысел;

8) действия должны быть непредсказуемыми, но контролироваться сознанием.

Основным методом тренировки по системе "синсимак" является спарринг (*На начальных этапах тренировки спарринг проводится в максимально замедленном темпе, затем скорость в зависимости от уровня мастерства тренирующихся постепенно повышается*), который очень эффективен для процесса обучения.

Он считается комплексным методом. Так, например, в ходе спарринга происходит отработка всех реальных ситуаций боя. Спарринг решает следующие задачи:

1) ликвидация скованности движений, что говорит о лучшей межмышечной координации;

2) включение игрового момента с целью оказания влияния на общий психологический фон занятий;

3) выработка наблюдательности за действиями противника.

В системе выработано более 100 разновидностей спаррингов, использование которых позволяет тренирующемуся проработать огромное количество ситуаций рукопашного боя, причем ситуаций необусловленных, неожиданных, нестандартных, и это гриучает к неординарным действиям, творческому решению ситуационных задач. "Синсимак" является "контактным стилем", поскольку это опасно для здоровья тренирующихся, то сначала упражнения выполняются в медленном темпе и лишь при выработке необходимых навыков защиты и нападения, полного контроля собственных действий и действий партнера переходят к упражнениям в быстром темпе.

В процессе подготовки большой упор делается на развитие творческого подхода, импровизации, направленной на то, чтобы "вынудить" противника ошибиться. Вся техника основывается на вращающих и крутящих движениях в сочетании с решительной атакой в соответствующий момент. Неожиданность, основанная на адекватности действия в данный момент и некоторое предвосхищение событий является главным залогом успеха боя. Если на первых стадиях тренировки используется базовая техника, похожая на технику "мягких" школ, то в дальнейшем, по мере развития в процессе тренировок бойцовских качеств, в спаррингах вырабатывается индивидуальная боевая техника, критерием жизненности которой считается многообразная вариантность, мгновенная приспособляемость к любым условиям и любому противнику.

В школе "синсимак" внимание уделяется тому, чтобы процесс обучения развивался по восходящей линии, и для этого выработаны специальные критерии, по которым проверяются успехи ученика в овладении боевым искусством:

1) ученик в ходе спарринга самостоятельно варьирует тактикой боя, не концентрируя внимания на технической стороне;

2) ученик осмысленно воспринимает рекомендации учителя и делает из них правильные и своевременные выводы;

3) нестандартность и адекватность принимаемых решений;

4) дальнейшие тренировки уже без учителя, которые не ограничиваются только лишь залом для занятий;

5) перенос приобретенных навыков в повседневную жизнь;

6) мысленный тренаж и контроль над своим поведением.

В заключение следует отметить, что, несмотря на военно-прикладной характер школы "синсимак", главная задача всей системы психофизической подготовки заключается в оздоровлении организма тренирующегося, его обучении методам выявления и активизации резервных, потенциальных возможностей своего организма для выживания и поддержания оптимальных условий жизнедеятельности в сложных и экстремальных ситуациях.

Таким образом, если в самом узком смысле система "синсимак" является искусством единоборства с акцентом на приемы самозащиты, то в широком - системой жизнеобеспечения организма человека в условиях неблагоприятной и агрессивной среды, включающей в себя комплекс методов общефизической и морально-психологической подготовки к деятельности в таких условиях, профилактики различных психосоматических и других заболеваний, коррекции возникших отклонений в психофизиологическом состоянии человека,

ЧАСТЬ 2. "ЦИГУН РЕЛАКСАЦИИ И ПОКОЯ" (СУН-ЦЗИН-ГУН)

Ван Пэйшэн, Чэпь Гуаньхуа

Введение

Известно, что цигун является эффективным средством лечения болезней и улучшения здоровья. В Китае цигун имеет 5000-летнюю историю. Уже в эпоху Чуньцю (Весны и Осени) и эпоху Чжаньго (Воюющих царств) (770-221 гг. до н. э.) цигун достиг высокого уровня развития. Позднее буддизм, появившийся в Китае, внес значительный вклад в цигун. В течение последующих нескольких тысячелетий развития цигун приобрел комплексное совершенство. Об этом говорит тот факт, что в Китае существует около 1000 видов цигун, разработанных даосами, буддийскими монахами, конфуцианскими учеными, мастерами ушу, врачами традиционной китайской медицины и др. Сейчас в Китае популярны даосские цигун.

По мнению даосов, освоение цигун можно подразделить на 5 стадий: 1) превращение питательных веществ в сперму; 2) превращение спермы в Ци; 3) превращение Ци в дух; 4) возвращение духа в Пустоту; 5) смешивание Пустоты с Дао. Первая стадия - превращение зерна в сперму - является возведением фундамента, на котором появляется ощущение Ци и увеличение спермы. Когда заканчивается превращение спермы в Ци, то Ци начинает циркулировать по каналам жэнь-ду, т. е. по средней линии груди, живота, спины и головы. Это называется "малой циркуляцией". Когда заканчивается превращение Ци в дух, то Ци может циркулировать по всем главным каналам тела. Это называется "большой циркуляцией". Кто завершит стадию возвращения духа в Пустоту, тот может

легко войти в состояние отрешенности - самого высокого уровня цигун, в котором адепты цигун чувствуют, будто их тела исчезли.

Эта книга знакомит с двумя видами фундаментальных цигун, т. е. "цигун релаксации и покоя" и "цигун раковины". Еще здесь вводятся 3 других вида цигун: 1) превращение спермы в Ци; 2) превращение Ци в дух; 3) соединение трех даньтянь (энергетических центров). Также даются сведения о состоянии Пустоты.

Эти виды цигун просты, легко осваиваются, и можно быстро получить положительные эффекты в лечении болезней и укреплении здоровья. Занимающиеся могут достичь прогресса, двигаясь шаг за шагом в освоении этих видов цигун. Молодым людям требуется месяц для создания фундамента, 100 дней для превращения спермы в Ци, 18 месяцев для превращения Ци в дух. Для пожилых и больных требуются более длительные сроки времени. Обычные люди могут достичь этого, но только если они занимаются этими видами цигун по полчаса ежедневно; в цигун нет тайн.

ЧТО ТАКОЕ "ЦИ"?

Китайское слово "Ци" обычно означает газ, воздух (кунци) или кислород (янци). Но иногда Ци имеет очень широкое смысловое значение. Например, в известной поэме "Чжэнци Гэ" Песня правильного Ци "Чжэнци" (истинное или всеобщее Ци) включает в себя солнце, звезды, горы и реки. В соответствии с теорией традиционной китайской медицины человеческая жизнь основана на юаньци (изначальное Ци). Юаньци в переводе на английский означает "изначальная (врожденная) жизненная энергия".

Чем является Ци в цигун? Иногда ее объясняют как вдыхаемый воздух, иногда - как космическая энергия, а иногда как изначальная жизненная энергия (юаньци). Но есть также особый и важный вид энергии Ци, которую мы начинаем чувствовать во время занятий цигун. Ее иногда называют "истинная Ци" (чжэнци). После определенного периода занятий цигун большинство людей начинают чувствовать тепло и распиранис в тех акупунктурных точках, на которых они концентрируют свое внимание. Это чувство называется "ощущение Ци". По мере повышения вашего уровня цигун ощущение Ци будет развиваться. Например, после успешного завершения ступени превращения спермы в Ци вы начнете ощущать циркуляцию Ци по каналам жэнь-ду. После завершения ступени превращения Ци в дух-шэнь вы почувствуете циркуляцию Ци по главным каналам вашего тела. Другими словами, ваше ощущение Ци будет постепенно развиваться, и в конце концов Ци будет чувствоваться во всем теле. В результате ваша врожденная жизненная энергия, или юаньци, восстановится, ваши хронические болезни излечатся, а ваше здоровье укрепится. Возможно, что ощущение Ци имеет неизвестную связь с вдыхаемым с воздухом космическим Ци. Известно только, что ощущение Ци меняется от частоты дыхания.

Неизвестны причины, вызывающие ощущение Ци. Здесь мы выскажем об этом некоторые гипотезы. Недавно ученые обнаружили, что в состоянии цигун колебания мозга имеют меньшую частоту, но большую амплитуду и более синхронизированы. Было обнаружено также, что температура на акупунктурных точках, на которых сосредоточивались испытуемые, на 1 или 3° выше, чем на остальных частях тела. Из современной физиологии мы знаем, что такое действие, как сгибание пальца, объясняется колебаниями мозга, которые посылают сигнал к пальцу через нервную систему: нервные окончания расщепляют химикаты, которые действуют на сгибательные или разгибательные мышцы. Исходя из этих фактов мы предполагаем, что особые колебания мозга, генерируемые во время занятий цигун, вызывают увеличение кровоснабжения и стимулирование акупунктурных точек. Следовательно, повышается температура, происходят другие необычные явленияв акупунктурных точках; это является причиной чувства тепла, распирания и других ощущений - т. е. чувство Ци.

Как уже упоминалось выше, "ощущение Ци" зависит от сознания; однако в определенной степени оно не зависит от него.

Например:

1) даже после короткого сна вы можете сохранять ощущение Ци, если вы его чувствовали перед сном;

2) в покое вы можете неосознанно достичь ощущения Ци в акупунктурных точках, где вы предварительно сосредоточили свое внимание в течение определенного периода времени и, следовательно, открыли их для Ци;

3) иногда можно испытать ощущение Ци в "открытых" аку-пункту рных точках, хотя концентрации внимания на них и не было.

"ЦИГУН РЕЛАКСАЦИИ И ПОКОЯ" (СУН-ЦЗИН-ГУН)

Этим видом цигун можно заниматься стоя, сидя или лежа. Положение тела:

а) Положение стоя (рис. 1): Поставьте ноги на ширину плеч, носки вперед, колени слегка согнуты, руки свободно висят, ладони обращены к бедрам, глаза и рот прикрыты.

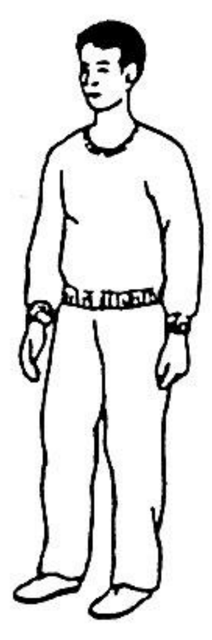


Рис.1. Положение стоя для занятий цигун (сунцзингун)

б) Положение сидя (рис. 2): Сядьте прямо на стул, ноги на земле на ширине плеч, колени согнуты под прямым углом, бедра перпендикулярны туловищу, ладони лежат расслабленно на бедрах, плечи опущены, подбородок слегка опущен, грудь немного втянута, глаза и рот прикрыты.

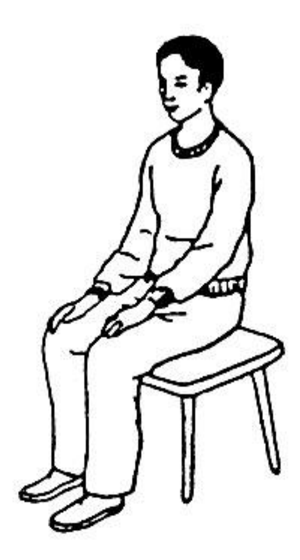


Рис. 2. Положение сидя для занятий цигун

в) Положение лежа (рис. 3): Лягте на спину, голову положите на подушку, руки удобно лежат у бедер, ладони обращены вниз, ноги свободно вытянуты на ширине пдеч, носки направлены вверх, глаза и рот прикрыты.

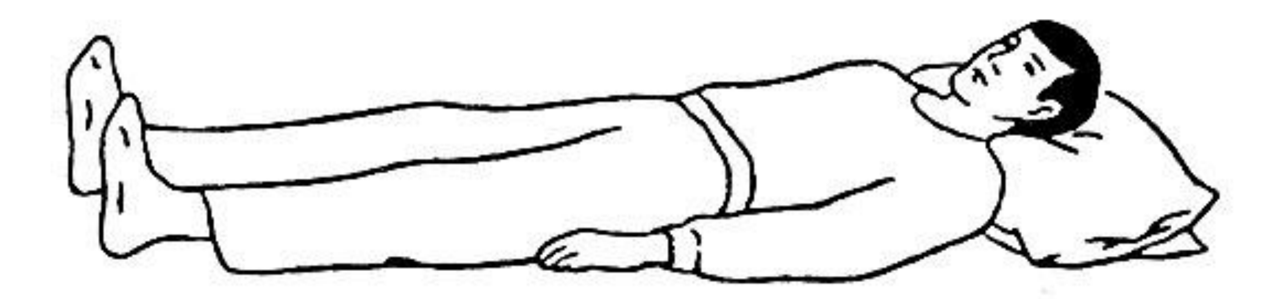


Рис. 3. Положение лежа для занятий цигун

После принятия такого положения последовательно сосредоточивайте свое сознание на следующих акупунктурных точках, начиная с байхуй, цзян-цзин, шаньчжун, средний даньтянь, хуйинь, иньлинцюань, саньиньцзяо, юнцюань. После этого мысленно направьте циркуляцию Ци к первому пальцу и дальше к мизинцу ноги, сделав от одного до трех оборотов. Сосредоточившись на юнцюань, вообразите, что вы стоите обеими ногами на маленьком родничке и ваши акупунктурные точки юнцюань касаются водной поверхности родниковой воды.

Если вам трудно сосредоточиться на юнцюань, то направьте свои мысли по внешним сторонам ног от янлинцюань через хуанътяо, хуйинь и минмэнь к среднему даньтянь. Затем сконцентрируйте мысль так, чтобы вернуться к юнцюань по пути, описанному в предыдущем абзаце.

Цигун релаксации и покоя поможет направить вашу мутную энергию Ци вниз, в землю, и поднять вашу чистую Ци. Это поможет вылечить неврастению, болезнь трахей, гипертонию и т. д.

"ЦИГУН РАКОВИНЫ"

"Цигун раковины" является одним из основных видов цигун. Суть этого цигун - имитация раковины с мидией (моллюском) внутри. Он состоит из трех стадий.

Первая стадия: "Взращивание мидии".

Это главная стадия, на которой нужно стремиться вообразить замкнутую раковину с увеличивающейся мидией.

Положение тела:

Стоя (рис. 4): Поставьте ноги на ширину плеч, носками вперед, колени чуть согнуты, плечи расслаблены, локти опущены вниз. Ваши руки держатся за живот, кончики средних пальцев касаются пупа. Глаза и рот прикрыты.

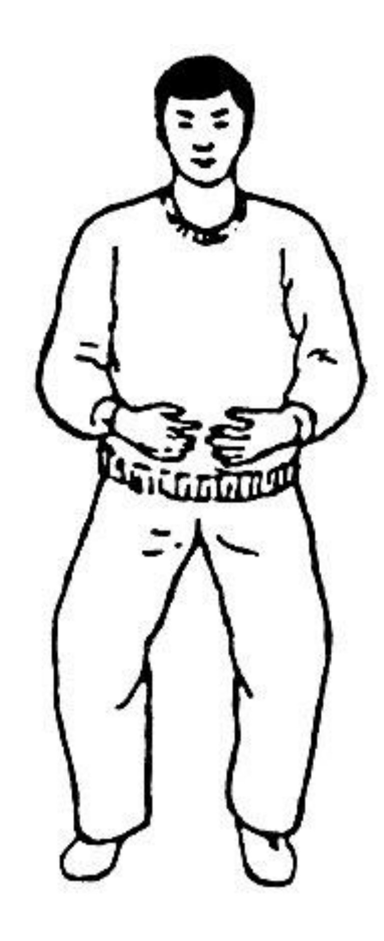


Рис. 4

Попеременно прикладывайте акупунктурные точки лаогун и шаохай к даймо (канал талии). Когда вы почувствуете касание лаогун к даймо, переключите мысли для прикладывания шаохай к даймо и т. д. Чем дольше вы занимаетесь, тем лучше, но вы не должны заниматься так долго, что почувствуете неудобство или усталость. Во время занятий этим видом цигун вы можете представить, что ваши руки держат большой мяч, одновременно ваши ноги находятся на другом большом мяче и вдобавок на голове лежит третий мяч. Представьте, что эти три мяча взаимосвязаны, что и будет "Соединение трех даньтянь".

Когда вы почувствуете, что средний мяч, который вы держите в руках, как будто пытается вырваться, то переходите ко второй стадии.

Вторая стадия: "Раскрытие раковины".

На этой стадии представляем себе раскрытие раковины.

МЕТОДИКА:

Медленно поднимите руки до уровня плеч. Затем представьте, что ваши руки касаются раковины, но раковина еще не раскрыта (рис. 5). После этого опустите руки вниз и кончиками средних пальцев массируйте следующие акупунктурныс точки: цичжун, иньлинцюань, саньиньцзяо, сюаньчжун, янлинцюань и хуаньтяо.

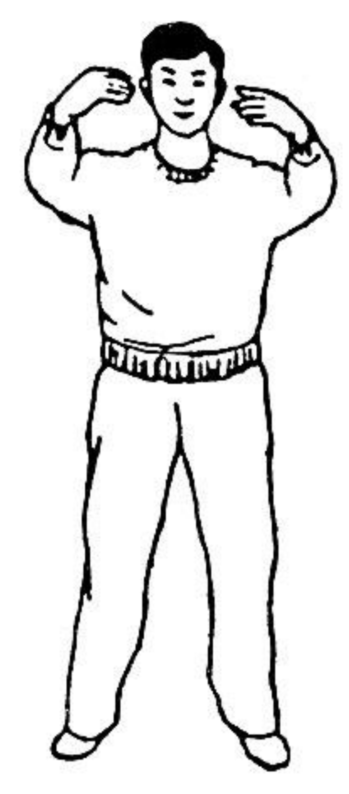


Рис. 5

Затем положите руки на свою спину (рис. 6 и рис. 7). Кончики средних пальцев должны лежать на аку пунктурной точке минмэнь так, чтобы точки лаогун и минмэнь образовывали равносторонний треугольник. На рис. 8 эти три точки рассматриваются как центры трех окружностей. Это называется "Соединение трех колец с луной".



Рис. 6

Затем нагибайтесь назад до тех пор, пока вы не почувствуете, что вертикальный треугольник превратился в горизонтальный, подобно раскрытой раковине. Стойте в таком положении, пока не почувствуете, что акупунктурные точки юнцюань не ушли под землю, а акупунктурная точка байхуй стала касаться земли. После этого выпрямите спину подобно бамбуку, освобождающемуся от гнета. В этом положении точка байхуй будет проводить воду из "юнцюань" ("брызжущий родник") вверх. Это называется "Голова дракона изрыгает воду".

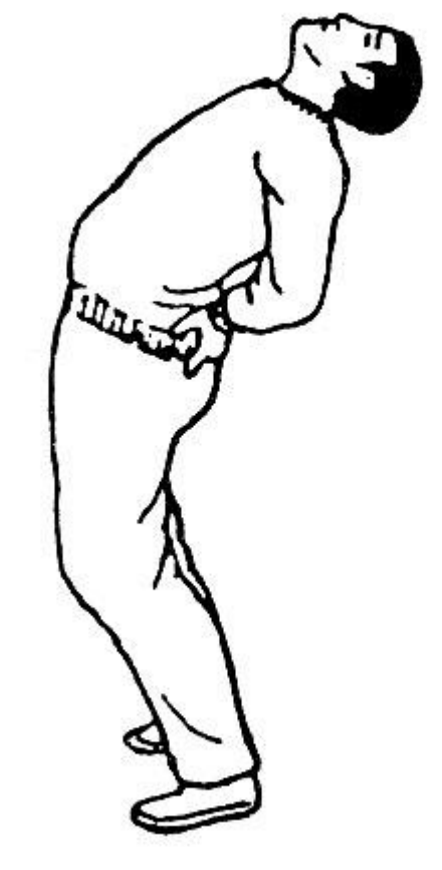


Рис. 7

Расслабьте плечи и поместите ладони вдоль тела. После короткой паузы вы можете приступать к третьей стадии.

Третья стадия: "Собирание Ци".

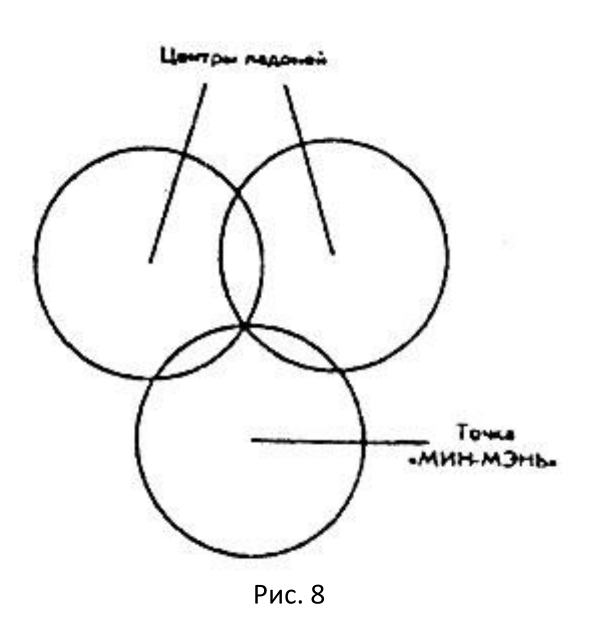


Рис. 8

На этой стадии имитируют раскрытую раковину, собирающую пищу.

МЕТОДИКА:

Поднимите руки вверх, ладони обращены друг к другу, локти слегка согнуты, кончики средних пальцев на уровне глаз. Расстояние между кончиками пальцев должно быть равно расстоянию между центрами глаз.

Соедините кончики средних пальцев вместе, а затем раздвиньте руки в стороны, чтобы расстояние между ладонями было равно ширине плеч, а кончики средних и больших пальцев формируют раскрытую раковину. Снова соедините кончики средних пальцев, а затем поднимите руки ладонями вверх, руки в стороны (рис. 9). Одновременно поднимитесь на носках. Затем сосредоточьтесь на кончике носа и вообразите, что вы вдыхаете Ци из неба в ваши легкие. Затем опустите руки вниз перед глазами. Притроньтесь кончиками средних пальцев снова. Потом расслабьте плечи и поместите свои ладони перед животом (рис. 10). Одновременно сосредоточьте свое внимание на акупунктурной точке жэньчжун и вообразите, что вы вдыхаете истинную энергию Ци и она движется к акупунктурной точке средней даньтянь.

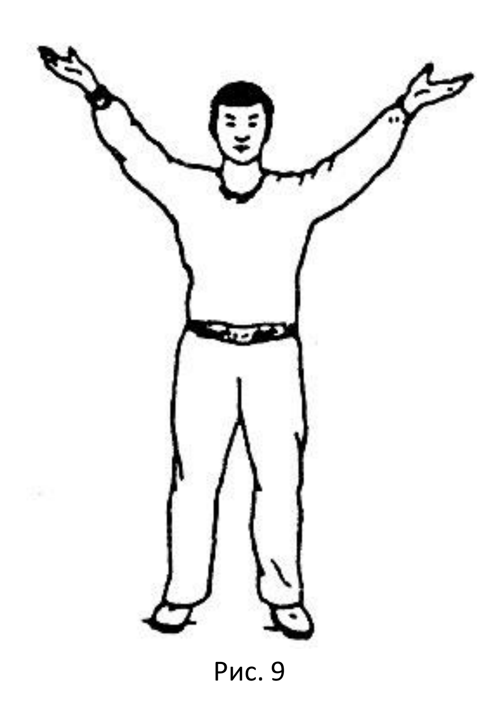


Рис. 9

Повторите эту последовательность 7 раз.

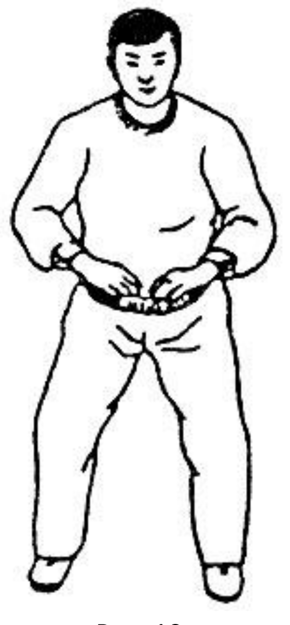


Рис. 10

Утренняя заря 1-го, 2-го, 3-го дня каждого лунного месяца - самое лучшее время для накопления Инь из солнца. Занимайтесь третьей стадией "Цигун раковины" лицом к восходу солнца. Вы можете получить Ян от восходящей луны во время занятий этим цигун на 15-й, 16-й и 17-й день каждого лунного месяца.

Перед завершением упражнения вы должны повторить первую стадию этого цигун.

Занимаясь "Цигун раковины", вы можете получить такие же результаты, как и от занятий "Цигун релаксации и покоя" и цигун "Соединение трех даньтянь", который мы опишем позднее.

КУЛЬТИВАЦИЯ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ ЦЗИН И ЕЕ ТРАНСФОРМАЦИЯ В ЭНЕРГИЮ ЦИ

Сексуальная энергия - цзин ("сперма") - это сокровище человеческого тела. Вы не должны тратить "сперму" часто. Тот, кто превратил "сперму" в Ци, будет чувствовать себя хорошо и может излечить болезни и укрепить здоровье.

Вы можете заниматься по этому методу только тогда, когда вы достигнете определенного уровня цигун, т. е. занимаясь теми видами цигун, которые создали ваш фундамент, такие, как "Цигун релаксации и покоя" или "Цигун раковины", и накопили достаточно Янци (положительная энергия Ци).

Как можно узнать, достаточно ли вы накопили Янци? Есть три симптома:

1) Если у вас достаточно "спермы".

2) Половой орган стал твердым по сравнению с прошлым.

3) Вы чувствуете, что достаточно много Ци циркулирует по каналу поясницы.

Соответственно с этими симптомами вы можете узнать, можно ли заниматься превращением "спермы" в Ци.

МЕТОДИКА:

1) Сосредоточившись на горле, вдохните и выдохните 3раза. Переместите внимание попеременно на пуп и акупунктурную точку минмэнь - на пуп во время выдоха, на минмэнь во время вдоха. Сохраняйте естественное дыхание в течение этого времени.

Через некоторое время вы почувствуете, что во время выдоха Ци движется из среднего даньтянь (позади пупа) через хуйинь к акупунктурной точке юнцюань. Во время вдоха вы будете чувствовать, что Ци из юнцюань движется через хуйинь к акупунктурной точке минмэнь. В это время одна из трех точек на спине открыта дли Ци.

2) Достигнув этого, вы можете попытаться открыть другие ключевые точки: цзяцзи и юйчжень. Чтобы открыть точку цзяцзи, надо во время выдоха сосредоточиться на пупе, а при вдохе сосредоточиться на точке цзяцзи. Через некоторое время вы почувствуете Ци в акупунктурной точке цзяцзи. Появится ощущение тепла и распирания. Затем вы почувствуете, что Ци проходит из точки минмэнь в точку цзяцзи, и это ощущение будет становиться все сильнее. Если площадь этого ощущения станет равна площади ладони, то значит точка цзяцзи открыта для Ци. Затем вы должны этим же методом открыть точку юйчжэнь, т. е. сосредоточивая внимание на пупе во время выдоха и проводя свою мысль из точки минмэнь через цзяцзи к точке юйчжэнь во время вдоха. Когда площадь области ощущения Ци в точке юйчжэнь достигнет площади ладони, то точка юйчжэнь будет открыта для Ци.

3) Открыв три ключевые точки для Ци и проводив Ци до точки юйчжэнь, вы должны вообразить, что вы смотрите вверх и назад; затем посмотрите вперед, направляя Ци к точке байхуй. После некоторого времени Ци автоматически продвинется вперед и остановится между точками байхуй и наомэнь. Затем

вы почувствуете, что верхняя часть головы стала теплой и ясной и все тело испытывает комфорт. Вы должны удерживать это ощущение как можно дольше и устранять отвлекающие воздействия.

4) Когда вы уже не сможете больше удерживать это ощущение Ци на макушке головы, то Ци автоматически опустится в средний даньтянь. Во время этого движения вы не должны сами направлять энергию Ци, а должны только позволять ей двигаться свободно. Это очень важно, иначе Ци может пойти неправильным путем или где-нибудь остановиться. Ци обычно движется вниз по трем областям: вдоль носа и глаз, скапливаясь в точке жэньчжун. В это время вы должны держать язык плоским и Ци будет двигаться вниз. Каналы "жэнь-ду" будут соединенными, и затем Ци будет двигаться вниз по каналу "жэнь" или каналу "чжун" в средний даньтянь. Тогда вы завершите "малую циркуляцию".

5) Используя вышеописанные методы, продолжайте циркуляцию, но лучше не делать более 9 "малых циркуляции" за один раз.

Перед завершением вы должны сконцентрировать Ци в среднем даньтянс.

НА ЧТО СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ:

Вы можете заниматься цигун "Превращение спермы в Ци" стоя, сидя или лежа. Во время занятий лежа используйте высокую подушку и не позволяйте Ци находиться на макушке головы.

Во время занятий вы должны устранять рассеянность и не быть возбужденным. Когда Ци достигла макушки головы, вы не должны сосредоточиваться на этом месте, иначе вы создадите условия для возникновения "огня" (болезни с симптомами "жара": запор, воспаление носа, стоматические воспаления и конъюнктивит глаз). В это время вы должны испытывать только чувство удобства. Но вы не должны забывать о Ци; не заставляйте Ци двигаться насильно, а просто предоставьте ей возможность развиваться самопроизвольно и естественно.

Обычно требуется сто дней, чтобы закончить процесс превращения "спермы" в Ци. Вы должны продвигаться вперед постоянно, но неуклонно. Вы не должны переходить к следующей ступени до тех пор, пока не освоили предыдущую. Тогда вы получите только пользу и избежите ошибок.

ПРЕВРАЩЕНИЕ ЦИ В ДУХ-ШЭНЬ

После завершения стадии превращения "спермы в Ци" вы можете начать заниматься превращением Ци в дух-шэнь. Когда вы закончите эту ступень, ваша Ци будет проходить через все главные каналы вашего тела. Куда бы вы ни сосредоточили свое внимание, везде там появится ощущение Ци. Вы почувствуете себя свежим, с ясной головой, и ваши болезни облегчатся или излечатся.

МЕТОДИКА:

1) Поверните во рту свой язык три раза. После этого появится много слюны. Когда вы ее сглотнете, вы должны мысленно следить за ней и провести ее к лобковой кости.

2) Добившись ощущения Ци там, вы должны переключить свое внимание на кончики больших пальцев ног.

3) Затем, почувствовав Ци в больших пальцах ног, вы должны расслабить их и переключить внимание на пятки и т. д. Затем переключите свое внимание на следующие акупунктур-ные точки: вэйчжун, хуаньтяо и хуйинь.

4) После того, как Ци пройдет из точки хуйинь через анус к точке чанцян, переведите свое внимание на точку цзяцзи.

5) После получения Ци в точке цзяцзи вы должны перевести внимание в точку цзицюань около подмышки, затем в точку чжунчун (кончики средних пальцев), затем в точку цзяньцзин, а затем опять в цзяцзи.

6) После этого переместите свое внимание в точку юйчжэнь. Ощутив Ци в этой точке, вы должны переместить внимание на задние стороны ушей и провести Ци вокруг ушей 1-3 раза, а затем вернуться к точке юйчжэнь.

7) Когда вы почувствуете достаточно много Ци в точке юйчжэнь, вы должны вообразить, что смотрите вверх и назад, затем посмотрите вперед, направляя Ци в точку байхуй. Ци, не останавливаясь на макушке головы, будет двигаться через лицо в точку жэньчжун, затем через язык к каналу жэнь. Таким образом, вы завершите "большую циркуляцию".

8) Поверните язык во рту 3 раза после каждых 3-х циклов "большой циркуляции". Всего должно быть совершено 9 циклов "большой циркуляции"; поэтому этот цигун называется также "Цзю Чжуань Хуань" ("Девять циркуляции для возвращения духа").

9) Перед завершением направьте Ци назад в средний дань-тянь.

НЕСКОЛЬКО УКАЗАНИЙ НА ПАМЯТЬ:

1. Вы можете заниматься этим видом цигун стоя, сидя или лежа. Положения тела такие же, как в "Цигун релаксации и покоя".

2. Во время занятий таким цигун закройте глаза и старайтесь следить за дыханием.

3. Не спешите перемещать внимание на следующую точку, пока не ощутили Ци в точке, на которой сосредоточивались до этого.

4. Начинающие должны обращать внимание только на акупунктурные точки, а не на каналы. После некоторого времени занятий этим видом цигун ваши каналы откроются для Ци автоматически.

5. Не обращайте внимания на любые образы и ощущения, если они появятся при занятиях цигун.

6. Если во время занятий этим видом цигун вы вдруг будете чем-нибудь напуганы, то вы должны прервать занятия и начать массировать последние суставы безымянных пальцев кончиками больших пальцев рук. После этого нужно массировать обе стороны рук ладонями.

7. После того, как вы завершите этот процесс превращения Ци в дух-шэнь, вы сможете направить Ци в то место, где вы почувствовали боль, вызванную какой-нибудь болезнью. Этим вы можете помочь излечить болезнь.

8. Во время занятий этим видом цигун (после определенного периода времени занятий) может случиться так, что вы достигнете такого психического состояния, что у вас начнут появляться специфические ощущения. Например, у вас может появиться ощущение того, что ваше тело исчезло, или ощущение чувства комфорта. Это значит, что вы находитесь в состоянии отрешенности (пустоты). Или другими словами, вы возвращаете свой дух-шэнь обратно в пустоту. Старайтесь удерживать такое психическое состояние как можно дольше.

НЕКОТОРЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОСТОЯНИЯ ПУСТОТЫ (ОТРЕШЕННОСТИ)

Вхождение в состояние пустоты - главная цель большинства видов цигун высших ступеней, практиковавшихся даосскими отшельниками, буддийскими монахами, конфуцианскими учеными, мастерами ушу, врачами традиционной китайской медицины и др. Таким образом, все школы цигун вели к пустоте.

Появление и ощущение пустоты различно у разных людей и в разное время.

Состояние пустоты (отрешенности) очень полезно для излечения болезней и укрепления здоровья. Перед вхождением в состояние отрешенности с целью лечения болезни вы должны направить Ци в болезненную точку (место болезни); в состоянии отрешенности симптомы болезни проявляются автоматически и боль, вызванная болезнью, будет почти такая же, как если болезнь обострилась. После появления боли вы должны сосредоточить свое внимание на болезненном месте 5-10 мин. Затем болезнь облегчится. Незначительные и легкие заболевания, такие, как легкий озноб, могут быть вылечены всего за одну процедуру.

Как можно войти в состояние отрешенности?

1. Занимаясь цигун в тихом месте в спокойной и расслабленной позе.

2. Освободив Ци для прохождения "большой циркуляции", т. е. достигнув ступени, когда Ци чувствуется во всем теле.

3. Не думая ни о чем, даже об отрешенности. Держите в уме китайскую пословицу: "Все ложно, когда имеешь желания; истина только в том состоянии, когда нет никаких желаний".

Некоторые лежа (легче, чем стоя) входят в состояние отрешенности. Такие люди должны вызывать ощущение отрешенности, занимаясь цигун стоя.

Какие явления происходят в состоянии отрешенности?

1. Во время вхождения в состояние отрешенности перед глазами появляется цветное пятно размером с пуговицу на белом фоне. Белый свет и пятно исчезают после вхождения в состояние отрешенности.

2. Тело кажется исчезнувшим.

3. Саморегулирующая способность укрепляется настолько, что можно продлить продолжительность цигун и чувствовать себя хорошо.

4. Сопротивление кожи электричеству может быть удивительно понижено.

Вдобавок есть еще одно явление, заслуживающее внимания: один человек занимался цигун в положении стоя долгое время,, но, чтобы легче войти в состояние отрешенности, он стал заниматься цигун лежа. В результате сила его ног уменьшилась. Позднее он стал заниматься цигун как стоя, так и лежа, и сила его ног стала такой же, как и прежде. Этот пример показывает, что мы должны сочетать способы вхождения в состояние отрешенности с физической тренировкой, чтобы укрепились оба: "дух" и "физическая мощь".

"СОЕДИНЕНИЕ ТРЕХ ДАНЬТЯНЬ"

Этот вид цигун передан нам даосским монахом по имени Ван Чжэнь-и. Смысл этого вида цигун заключается в том, чтобы сосредоточиться на соединении верхнего, среднего и нижнего даньтянь в одну линию с помощью концентрации мысли. Когда вы построите эту линию из трех даньтянь, вы ощутите особое чувство удобства и почти забудете все. Ваши "малая" и "большая" циркуляции автоматически откроются для Ци. Этот вид цигун может помочь вам быстро снять усталость. Неважно, как вы устали, вы можете сбросить утомление, позанимавшись этим видом цигун в течение 15 мин. Вы можете заниматься этим видом цигун стоя, сидя или лежа, во время занятий тай-цзи-цюань или при езде на велосипеде. Этот вид цигун не требует никаких приготовлений или специальных процедур перед завершением занятий.

МЕТОДИКА:

1. Сосредоточьтесь на верхнем даньтянь, затем переключите свое внимание на нижний даньтянь (точка хуйинь).

2. Получив ощущение Ци в нижнем даньтянс, переключите внимание на средний даньтянь и, расположив его в линию с верхним и нижним даньтянями, вообразите эти три даньтяня как три сферы. При этом вы должны осторожно поместить сферу среднего даньтяня между двумя сферами верхнего и нижнего даньтяня. Если вы это сделаете небрежно, то средняя сфера может выскользнуть.

3. Когда три даньтяня соединены в одну линию, вы почувствуете ощущение комфорта. Вы должны удерживать это чувство как можно дольше. Это поможет вам вернуть "эмбриональное состояние", излечить болезни и укрепить здоровье. Вы должны сохранять это чувство и устранять все отвлекающие моменты.

НЕОБХОДИМЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ НА ПАМЯТЬ

1. Вера, решительность и упорство - три важнейших фактора для успеха в цигун.

2. Вы должны сохранять спокойствие и отсутствие напряженности во время занятий цигун.

3. Будьте естественны и следуйте закону природы. Игнорируйте различные воздействия, которые могут возникнуть во время занятий цигун - не бойтесь их и не обращайте на них внимания. В общем, не надейтесь на быстрое получение результатов, а сосредоточьтесь на безошибочном выполнении цигун.

4. Начинающие должны сосредотачивать свое внимание на ладонях рук и подошвах ног.

5. Начинающие не должны обращать внимания на дыхание, а дышать должны естественно.

6. Не проводите Ци в голову слишком часто. Иначе вы можете заболеть от излишка внутреннего жара (с такими симптомами, как запор, конъюнктивит, воспаление носа и стоматические болезни). Для больных, страдающих такими заболеваниями, как мигрень, необходимо проводить Ци в голову. В этом случае они должны обращать внимание на аку-пунктурные точки юнцюань и минмэнь для понижения чрезмерного жара.

Слюна под языком будет непрерывно вырабатываться, если вы занимаетесь цигун правильно. Вы будете страдать херостомией, если вы имеете чрезмерный внутренний жар. Иногда вы можете страдать от херостомии, если вы очень часто концентрируетесь на точке юнцюань. В этом случае вы должны обратить некоторое внимание на акупунктурную точку минмэнь и провести "воду" точки юнцюань вверх в голову.

ПРИЛОЖЕНИЕ I. САМОЕ ВАЖНОЕ В ЦИГУН - РЕГУЛЯЦИЯ МЫСЛИ (И-ГУН)

(*Эта статья опубликована в "Чайнэ дэйли" 31 декабря 1984 г*)

Перевод слова "цигун" как "система дыхательных упражнений" (Чайнэ дэйли, 19 октября 1984 г.) может создать неправильное понимание у иностранцев.

Я занимаюсь цигун более 20 лет. Цигун полезен для здоровья и долголетия. Он помог вылечить меня от многих болезней, таких, как ожирение печени, артрит, ринит, гастроэнтерит и мигрень. Я изучил более чем 10 видов цигун. В большинстве из них не требуется обращать внимание на дыхание, а сохранять естественное дыхание. Несколько видов требуют регуляции дыхания, но тем не менее в основе цигун лежит управление сознанием. По этой причине я написал статью под названием "Ключ к цигун - работа мысли", которая была опубликована в журнале "Цигун", №4, 1981 г.

Нужно сказать, что в Китае существует около 1000 видов цигун, созданных даосскими отшельниками, буддистами, конфуцианскими учеными, матерами ушу, врачами традиционной китайской медицины и др. Среди такого множества видов цигун есть и общие черты. На мой взгляд, это: спокойствие, релаксация и естественность. Спокойствие означает отсутствие мыслей, кроме мысли о сущности занятий цигун. Релаксация означает сохранение духа и мышц ненапряженными. "Быть естественным" означает, что вы должны следовать законам природы и не быть возбужденным.

Для большинства видов цигун высших ступеней есть еще одно общее свойство - это вхождение в состояние отрешенности (или пустоты). В таком состоянии у людей возникают ощущения того, что их тела исчезли. Отрешенность очень полезна для здоровья и долголетия. Из всех общих черт, упомянутых выше, регуляция сознания - самое важное. Регуляция дыхания имеет второстепенное значение. Поэтому ключ к цигун не в дыхательных упражнениях, а в психической саморегуляции.

Пекин, Чэнь Гуаньхуа

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ДИАГРАММА АКУПУНКТУРНЫХ ТОЧЕК

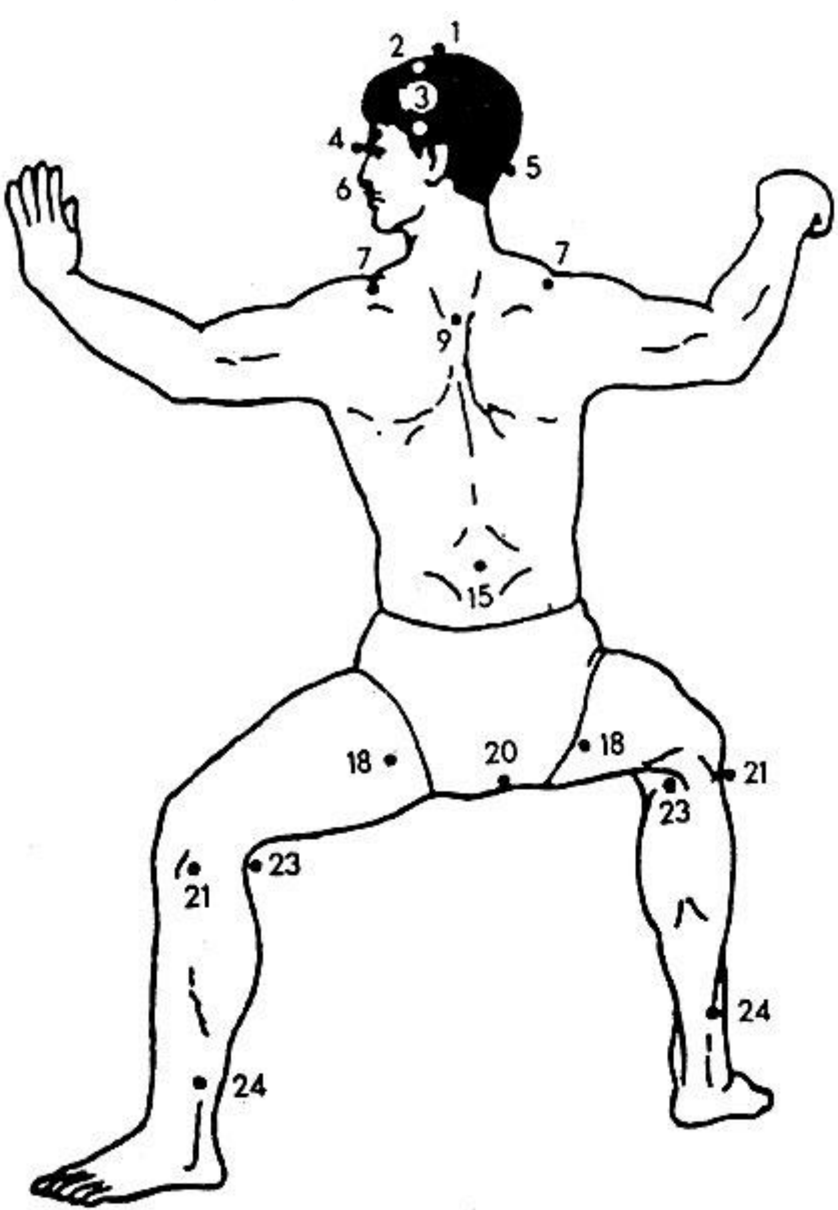


Диаграмма акупунктурных точек

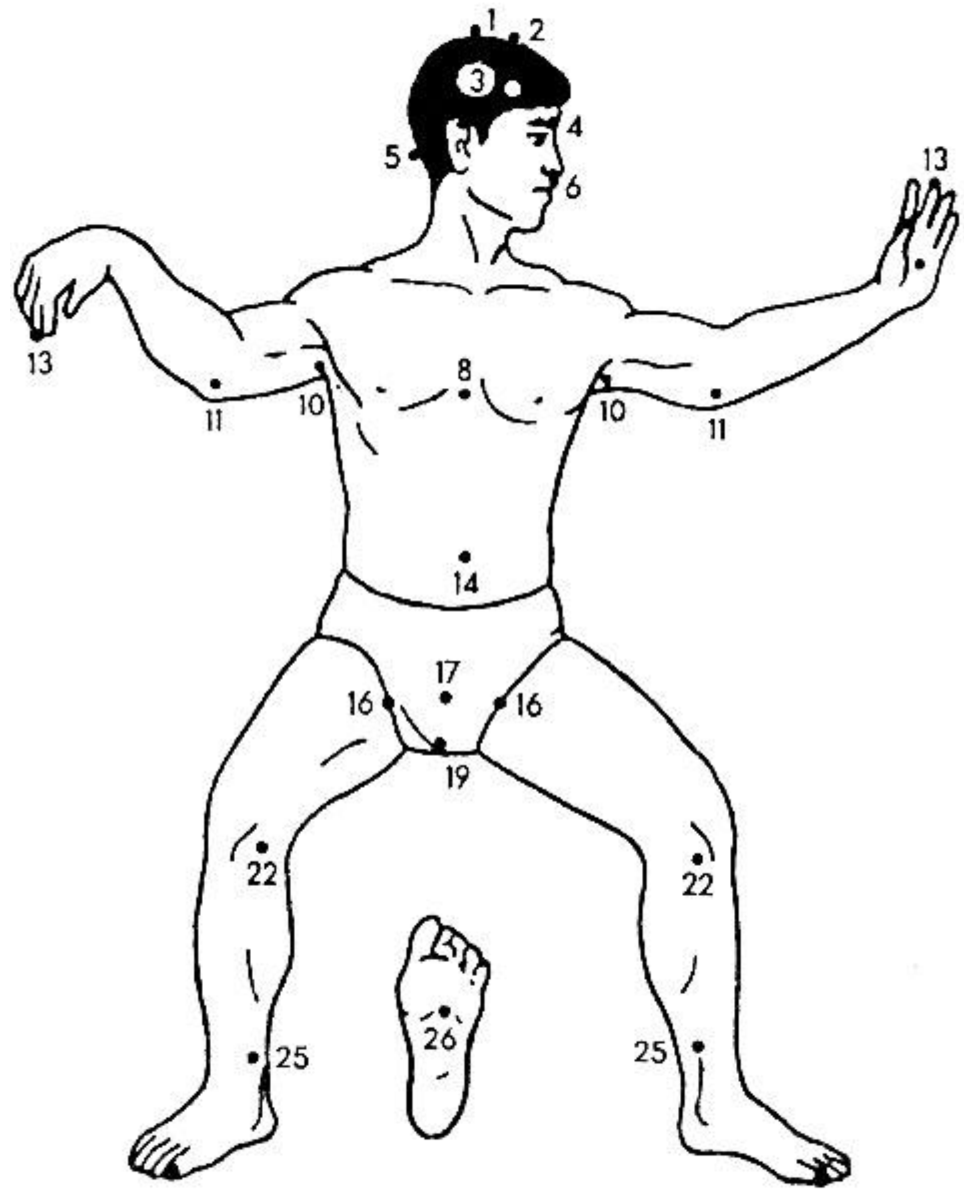


Диаграмма акупунктурных точек

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ АКУПУНКТУРНЫХ ТОЧЕК

1. **Байхуй** Макушка головы

2. **Наомэнь** Соответствует мягкому месту на голове младенца (темечко)

3. **Верхний даньтянь** Область в передней части головы (лобная кость), в 1-м цуне позади точки сюаньгуань и в 1-м цуне под точкой наомэнь

4. **Сюаньгуань** В точке между бровями

5. **Юйчжень** В точке чуть пониже затылочной части черепа. Или на 1 цунь выше линии волос в середине задней стороны головы

6. **Женьчжун** В центре канавки под носом, чуть выше губы

7. **Цзяньцзин** На плече в 2-х цунях от позвонка. Под кончиком среднего пальца, когда вы скрестите руки на груди с пальцами, лежащими на спине

8. **Шаньчжун** В углублении на груди

9. **Цзяцзи** В 3-х цунях ниже большого шейного позвонка

10. **Цзицюань** В подмышке

11. **Шаохай** На внутреннем конце поперечной линии, пересекающей локтевой сустав, когда локоть согнут

12. **Лаогун** В центре ладоней

13. **Чжунчун** На кончиках средних пальцев

14. **Средний даньтянь** Позади пупа, в 3/10 расстояния между пупом и точкой минмэнь

15. **Минмэнь** Расположена на спине позади пупа

16. **Цичжун** На полпути от промежности к бедру. На поперечной линии, пересекающей сустав бедра (на 1 цунь ниже средней точки поперечной линии)

17. **Пабик бонс** Лобковая кость

18. **Хуаньтяо** В углублении позади большого сустава бедра. На боковой поверхности ягодицы

19. **Нижний даньтянь** Акупунктурная точка хуйинь (промежность). Расположена в средней точке между анусом и половыми органами

20. **Чанцян** На полцуня ниже конца копчика

21. **Янлинцюань** В углублении перед и ниже верхнего конца кости икры ноги, когда колено согнуто. Примерно на 2 цуня ниже колена, в центре внешней стороны ноги

22. **Иньлинцюань** В ямке позади и под верхнем концом большой берцовой кости, когда колено согнуто, примерно на 2 цуня ниже колена на средней линии ноги

23. **Вэйчжун** В центре подколенной области, позади колена

24. **Сюаньчжун** На 3 цуня выше сустава лодыжки, позади большой берцовой кости

25. **Саньиньцзяо** На 3 цуня выше внутреннего сустава лодыжки и позади берцовой кости

26. **Юнцюань** В ямке передней части подошвы, когда пальцы выгнуты наружу

Примечание: 1 цунь равен расстоянию между двумя костяшками средней части среднего пальца (средняя фаланга).

ПРИМЕРЫ ИСЦЕЛЕНИЯ БОЛЬНЫХ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ОПРЕДЕЛЕННЫМИ ВИДАМИ ЦИГУН

А. Пример излечения ожирения печени

Чэнь Гуань хуа, мужчина, возраст 61 год, старший инженер исследовательского института научно-технологической информации водных ресурсов и электрической энергии.

До того, как в 1981 г. он начал заниматься видами цигун, описанными на предшествующих страницах этой книги, хотя он занимался цигун перед этим более 10 лет, его "малая циркуляция" не была

полностью открыта для Ци. Изредка он пробовал открыть для Ци "большую циркуляцию". В 1981 г., после того, как он начал заниматься этими видами цигун, за короткое время его "малая" и "большая" циркуляции открылись для Ци; более того, он стал часто входить в состояние пустоты во время занятий цигун. По мере роста уровня цигун его здоровье стало удивительно улучшаться. Боли в печени мучили его раньше в течение 20 лет. В 1980 г. результаты ультразвуковых обследований показали, что он страдает от ожирения печени. Эта болезнь не была излечена ни западной, ни китайской традиционной медицинами. Она была вылечена этими видами цигун. В 1984 г. ультрозвуковые обследования показали, что симптомы ожирения печени исчезли, исчезли и боли в печени.

Во время занятий этими видами цигун новичкам трудно делать ошибки; более того, они регулируют процедуры исправления любых отклонений. Например,когда в прошлом Чэнь занимался цигун, он слишком часто сосредоточивал свое внимание на макушке головы, поэтому он часто возбуждал излишний внутренний жар и, как результат, его зрение ослабло. Его волосы преждевременно поседели. Но с тех пор, как он стал заниматься этими видами цигун, симптомы внутреннего жара и ослабления зрения смягчились и его здоровье удивительно укрепилось. Вдобавок эти виды цигун требуют регуляции психики, но не регуляции дыхания. В прошлом, когда Чэнь занимался видом цигун, требующим контроля дыхания, он иногда страдал от боли в груди и в боку. Занявшись этими видами цигун, описанными в этой книге, он избежал подобных ошибок.

Добавим, что на каждой ступени этих видов цигун, от начального до превращения духа обратно в пустоту, есть определенные симптомы и явления, по которым вы можете узнать, можно ли приступать к новой ступени. Это поможет вам осваивать цигун неуклонно, шаг за шагом.

Б. Пример устранения усталости при использовании цигун "Соединение трех даньтянь"

Чжан Чжанькуй, работает в Чуньцзянскои начальной школе, округ Хуанпи, провинция Хубэй.

После освоения цигун "Соединение трех даньтянь" Чжан указал на следующие преимущества этого вида цигун:

1. Легко входить в состояние медитации. При занятиях некоторыми другими видами цигун нужно концентрировать внимание только на одной части тела, это быстро надоедает и потому трудно медитировать. Во время занятий цигун "Соединение трех даньтянь" нужно, сосредоточившись на верхнем, среднем и нижнем даньтяне, выстроить их в одну линию.

Кроме того, этот вид цигун может открыть каналы в вашем теле для Ци и может помочь расслабиться и устранить рассеянность внимания.

2. Он может сберечь время.

В прошлом Чжан занимался тайцзи-цигун 3 раза в день, это занимало 2 часа ежедневно. К тому же процедуры тайцзи-цигун очень сложны и требуют спокойной окружающей обстановки. Он часто бывал напуган во время занятий из-за неподходящей окружающей обстановки.

Цигун "Соединение трех даньтянь" не требует никаких специальных приготовлений перед завершением. Поэтому он занимает гораздо меньше времени для занятий. С тех пор как он познакомился с этим видом цигун, ему требуется всего 15 мин., чтобы войти в состояние цигун. Кроме того, нет никаких побочных эффектов, даже когда кто-то вмешивается во время занятий.

3. Эффект удивителен.

Во время занятий цигун "Соединение трех даньтянь" он мог быстро войти в состояние цигун, поэтому быстро получил результаты в лечении болезней и укреплении здоровья. В течение занятий во рту непрерывно вырабатывалась слюна. После занятий у него появлялся хороший аппетит, хороший сон и он был полон энергии. В прошлом, если он работал до полуночи, то чувствовал себя на следующий день

усталым и разбитым. Сейчас он может работать за полночь без устали, если он занимается этим видом цигун 15 - 30 мин. после работы. Он получает такую же пользу от занятий цигун даже после тяжелого физического труда. Например, во время урожайного сезона, когда он работал физически по 10 часов в день, он быстро восстанавливал силы после занятий этим видом цигун.

(Из журнала "Цигун", № 5, 1983 г.)

В. Пример исправления ошибок и заблуждений при использовании цигун "Соединение трех даньтянь"

Су У, работает в Гуандунской средней школе, округ Чжу-шань, провинция Хубэй.

Су занимался хуншашоу (вид "жесткого" цигун) в течение года. Сейчас его Ци может достигать ладоней и пальцев и его руки стали сильными. Но в то же время ему было трудно медитировать, и его Ци блуждала по животу. Он не мог решить эту проблему, даже когда обратился к другим методам проведения Ци. Затем он стал изучать цигун "Соединение трех даньтянь", занимаясь по 5 - 10 мин. перед занятиями хуншашоу. Через 3 дня проблема блуждания Ци была решена. К тому же он нашел, что этот вид цигун помогает ему медитировать, расслаблять все тело и вылечил его от бессонницы.

(Журнал "Цигун" № 2, 1984 г.)

Г. Пример излечения истерии, гастрита и коронарной недостаточности

Вэнь Шэньлань, женщина, 48 лет, работает в министерстве геологии и минеральных ресурсов.

Несколько лет перед 1966 г. она страдала от болей по всему телу, причина которых была неизвестна. В марте 1966 г. симптомы стали серьезными. Она часто плакала, ее настроение изменялось внезапно. Согласно диагнозу третьей больницы медицинского института в Пекине, она страдала истерией. Длительное лечение с использованием западной медицины и методов традиционной китайской медицины не дало результатов. Вдобавок она стала страдать болезнью сердечных сосудов и гастритом. Кровяное давление было очень высоким, очень часто мучили сердечные приступы. Несколько раз она была в кризисном состоянии и ее отхаживали в реанимации. Иногда она падала в обморок со слабым пульсом. Постоянно она страдала от частой, нерегулярной систолы, а сама была крайне слабой. Даже в летнее время она носила тяжелые шерстяные штаны, две пары шерстяных пижам и туфли на подкладке, чтобы сохранять тепло. Когда Вэнь находилась в комнате, никто не решался пользоваться вентилятором. Она даже не могла обмахиваться веером из-за боли в костях. От любого испуга у нее подкашивались ноги л она не могла идти.

С 1982 г. Вэнь занимается видами цигун и тайцзи-цюань из 37 поз, которые преподов зл Ван Пэйшэн (см. "Стиль тайцзицюань школы У" Ван Гэйшэн и Цзэн Вэйци). Ее болезни мало-помалу облегчились, и ее здоровье поправилось. Истерия была излечена, перестали происходить сердечные приступы, и гастрит, от которого она страдала 40 лет, тоже исчез. Кроме того, занятия цигун и тайцзи-цюань способствовали излечению других заболеваний, таких, как артрит, воспаление таза, тяжелые запоры, вздутие живота. Сейчас она стала здоровой и летом не носит зимнюю одежду; более того, она может обмахиваться веером сама, когда это нужно. Она сказала: "В прошлом я страдала серьезными заболеваниями. Цигун и тайцзи-цюань вырвали меня из рук короля чертей".

Д. Пример излечения гипертонии, нефрита и геморроя

Сюй Вэньмин, мужчина, 60 лет, руководитель троллейбусной компании в Пекине.

В прошлом Сюй страдал несколькими заболеваниями: гипертония, нефрит и геморрой. Давление крови было 190 на 120 мм. Результаты анализа мочи были: мочевой альбумин ++; белые кровяные тельца 0,3 - 0,5; красные кровяные тельца 0,5 - 1,0. Лечение геморроя не давало результатов; геморроидальные шишки проявлялись, когда он страдал от чрезмерного внутреннего жара. С июня 1983 г. Сюй занимается цигун и тайцзи-цюань из 37 поз под руководством Ван Пэйшэна. Он занимается 1,5 часа

каждое утро и достиг замечательных результатов. Его кровяное давление пони зил ось до 150 на 100мм. Анализы также показали, что симптомы его нефрита удивительно облегчились. Результаты анализа мочи: мочевой альбумин понизился до +; белые кровяные тельца - 0,1; красные кровяные тельца - 0,3. Его геморрой и хандра совершенно излечились. Он сейчас ест, пьет, спит очень хорошо и стал подвижным ходоком. Он может работать долго без устали. Он не нуждается во врачебных осмотрах уже больше года. Его настроение стало намного лучше.

Е. Пример излечения гепатита

Чжан Сисю, мужчина,50 лет, работает на заводе приборов ядерных измерений в Пекине.

В 1983 г. Чжан страдал гепатитом. Содержание трансаминов было высоким - 495 (у здоровых людей оно ниже 160). В это время вдобавок к приему лекарств для печени он стал заниматься "Цигун релаксации и покоя" и тайцзи-цюань из 37 поз. Во время занятий цигун он сосредоточивался на кончиках третьих пальцев (безымянных). После месяца занятий он пришел в больницу, чтобы завершить обследования, и узнал, что содержание трансаминов понизилось до 66, другие показатели функции печени тоже были на нормальном уровне. Врач был поражен и сказал:"Вы очень быстро вылечились".

Ж. Пример излечения коронарной недостаточности и запора

Чжан Шуюн, женщина, 61 год, работает в Институте иностранных языков в Пекине.

Чжан страдала коронарной недостаточностью, сердечными приступами и нерегулярной систолой. Она также страдала запорами. С 1981 г. она стала заниматься этими видами цигун и тайцзи-цюань из 37 поз. Симптомы болезней постепенно уменьшались. Прекратились сердечные приступы и нерегулярная систола. Перестали мучить запоры.

3. Пример излечения синдрома амнезии (потери памяти) и одышки

Пэн Вэньчжан, мужчина, 53 года, секретарь в секретариате общего управления Министерства геологии и минеральных ресурсов.

Пэн страдал синдромом амнезии. Как секретарь он должен был помнить время встреч, но он не мог вспомнить имена посетителей; поэтому он не мог выполнять свою основную работу. Кроме того, он плохо спал, часто раздражался, не мог читать документы.

С начала 1984 г. Пэн начал изучать цигун и тайцзи-цюань из 37 поз под руководством Ван Пэйшэна и достиг замечательных целебных результатов. Сейчас Пэн ест и спит хорошо и его память функционирует отлично. Он сейчас помнит время встреч, читает документы и даже пишет статьи. Исчезли симптомы одышки, которой он раньше страдал. Он стал бодрым ходоком и здоровым, сильным мужчиной.

И. Пример восстановления юношеской энергии

Се Шаньчу, мужчина, 74 года, торговец в прошлом, сейчас живет в Пекине.

Се был очень слабым и передвигался, еле ковыляя. С 1983 г. он начал заниматься цигун и тайцзи-цюань из 37 поз под руководством Ван Пэйшэна. Сейчас он обладает юношеской энергией и ходит, как юноша.

Авторы

1. ВАН ПЭЙШЭН родилсяв 1919г. в провинции Хэбэй, сейчас живет в Пекине. В 13 лет Ван начал изучать буддийский цигун, его учителем была монахиня Мяочань, наставница Дхармы в Цзилэ,

буддийском женском монастыре в Пекине. Затем Ван Пэйшэн изучал даосский цигун у старого даоса Ван Чжэнь. Вдобавок он освоил много других методов цигун. Ван изучал также конфуцианские методы самосовершенствования у Цзинь Ху и Сюй Чжэнькуан. В настоящее время он изучает тайцзи-цюань и другие виды китайских воинских искусств у различных мастеров.

Начиная с 1949 г. Ван Пэйшэн приглашался преподавать тайцзи-цюань и цигун в такие колледжи и институты, как Политехнический институт, Пекинский университет, Пекинский колледж, Институт иностранных языков, Колледж горной промышленности, Центральный драматический институт, Колледж механизации сельского хозяйства, Китайская Академия наук и Центральный санитарный институт. Его книга "Упрощенный стиль тайцзи-цюань" была опубликована на китайском языке. Другая книга "Стиль тайцзи-цюань" издана на английском языке. Китайское издание будет опубликовано вскоре.

2. ЧЭНЬ ГУАНЬХУА родился в 1924 г. в провинции Шаньси. Ему 61 год. Он окончил в 1950 г. электротехнический факультет университета Цинхуа и в 1953 г. окончил институт русского языка в Пекине. Затем он работал в качестве русско-китайского переводчика в течение 4 лет. С 1956 г. Чэнь работает инженером в министерстве электрической энергии. Сейчас он старший инженер исследовательского института научно-технологической информации министерства водных ресурсов и электрической энергии.

Чэнь начал заниматься цигун в течение нескольких месяцев в 1946 г. Снова он приступил к занятиям в 1963 г. и продолжает заниматься цигун по настоящее время. Его учителем был Цинь Чжунсань. С 1981 г. Чэнь изучает цигун у Ван Пэйшэна. Чэнь опубликовал следующие статьи о цигун:"

"Самое важное в цигун - регуляция мысли", журнал "Цигун", № 4, 1981 г.

"Соединение трех даньтянь", журнал "Цигун", № 2,1982 г. "Снова о соединении трех даньтянь", журнал "Цигун", № 1, 1983г.

"Несколько мыслей о самопроизвольном движении цигун" журнал "Цигун", №3, 1984.

"Цигун - управление сознанием", газета "Чжунго жибао" 31 декабря 1984г.

ЧАСТЬ 3. ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ "ВОСЕМЬ КУСКОВ ПАРЧИ" (БАДУАНЬ-ЦЗИНЬ)

Тани Тайхо

ГЛАВА 1. "ВОСЕМЬ КУСКОВ (ОТРЕЗОВ) ПАРЧИ" (В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ)

Парчовую ткань ткали из различных по цвету шелковых нитей, и поэтому люди в старину уподобляли найденные ими оздоровительные движения прекрасной, сверкающей, многоцветной парче. И поскольку оздоровительные движения состоят из восьми циклов, их стали называть "Восемь отрезов парчи". В эти слова вложен и тот смысл, что оздоровительные упражнения, по существу, просты, результат же их - очевиден и замечателен.

История "Восьми отрезов парчи" уходит в древность. Использующиеся в этом комплексе движения подразделяются на действия в положении сидя и действия в положении стоя. В данном случае мы остановимся на "Восьми отрезах парчи" в положении сидя. Особенностью этого комплекса является то, что главное внимание в нем уделяется массажирующим движениям.

1. ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Упражнения "Восемь отрезов парчи" (в положении сидя), которые часто называют также "Парчой на полу", можно заниматься, сидя на кровати, на стуле, а также лежа. Таким образом, можно выбрать любой способ в зависимости от места, времени года, состояния человека.

Однако как массаж сидя, так и массаж лежа желательно делать в максимально обнаженном виде (верхнюю половину тела, руки и ноги от одежды освобождают в любом случае).

Массаж в одежде эффекта как такового не дает.

Обнажение несет в себе закаливающий эффект, и если закалка войдет у вас в обыкновение, продолжать закаливание следует постоянно: как весной и летом, так осенью и зимой. При хорошем самочувствии в холодное время тем более следует продолжать заниматься массажем в обнаженном виде. В этом случае оздоровительный эффект обеспечивается не только самим массажем, но до некоторой степени текже и за счет воздушных ванн.

Что касается тех людей, которые не могут переносить раздражающего воздействия холода из-за недостаточной закаленности или неудовлетворительного самочувствия, то они могут заниматься массажем прямо в постели. Само собой разумеется, что в этом случае некоторые движения становятся невыполнимыми или трудновыполнимыми (например, массаж ступни, массаж бедер и т.п.).

Однако большой беды в этом нет: в той или иной степени оздоровительный эффект все равно проявляется. Вопрос: как заниматься - сидя или лежа, - решается индивидуально в зависимости от состояния здоровья: насилие над собой здесь недопустимо. В противном случае все может окончиться простудой, т. е. не укреплением здоровья, а напротив, его ослаблением.

При массаже лежа массаж головы производят лежа на спине вверх лицом, приподняв голову. Массаж ступни делают после того, как встанут с постели и оденутся - сидя. Массаж поясницы делают, лежа на боку, разминая ее то одной, то другой рукой попеременно.

2. ДУШЕВНЫЙ НАСТРОЙ

Приняв удобную позу в положении сидя или лежа на спине, из головы изгоняют все посторонние мысли. Уши не слышат никаких звуков вокруг, глаза ни на что не смотрят. Приведя сознание в спокойное состояние, добиваются единства сознания и воли.

Внимание концентрируют в области пупка.

Сконцентрировать внимание в области пупка - это значит думать только о нем и ни о чем другом. Пупок расположен в центре живота, живот же - место сосредоточения различных внутренних органов, поэтому концентрация воли в области живота дает чрезвычайно большой эффект.

3. ДЫХАНИЕ

После того, как принято надлежащее положение тела и приведены в порядок душевные силы, делают несколько глубоких вдохов и выдохов. Это должно быть естественное дыхание - дыхание животом.

Дыхание животом бывает в основном двух видов. Один из них состоит в том, что живот втягивают, расширяя одновременно с этим грудную клетку, и поэтому этот способ дыхания называют "обратным брюшным дыханием". Второй способ состоит в том, что живот на вдохе выпячивают, сужая одновременно с этим грудь, а на выдохе втягивают. Такое дыхание и называется естественным брюшным дыханием. Использован может быть любой из этих двух видов дыхания, но начинающим лучше применять естественное брюшное дыхание. Обратное брюшное дыхание является довольно редким, но если человек имеет хорошее здоровье и хочет пользоваться обоими видами дыхания, это

тоже вполне допустимо. (Если упражнения выполняются регулярно, то начинать их можно с обратного брюшного дыхания, а затем перейти на естественное брюшное дыхание.

Либо: в этот раз дышать естественным брюшным дыханием, а в следующий раз - обратным. Любому из этих двух подходов к дыханию можно следовать.)

Во время дыхания вдох осуществляют через нос. Одновременно со вдохом кончик языка прикладывают к нёбу (как при произнесении английского звука "ар"). На выдохе, который производится через рот, язык распрямляется. Подобным образом делают 8 - 9 одинаковых дыханий (здесь и ниже под одним дыханием подразумевается вдох и следующий за ним выдох).

Дышать следует равномерно, не торопясь и плавно. Необходимы внимание, равновесие и спокойствие. Выдох и вдох должны быть продолжительными; дышать надо естественно, легко и радостно.

Если вы приступаете к упражнениям впервые, то вначале довольно будет 3 - 5 дыханий. Затем количество дыханий по мере сил увеличивают. Если вы захотите увеличить количество упражнений, то каждый день можно добавлять по три упражнения. В ежедневных упражнениях количество дыханий можно довести до 80.

Увеличивая нагрузку, следует, однако, помнить о законе постепенности, исходя при этом из индивидуального состояния здоровья. Слабые и болезненные люди должны быть особенно осмотрительными. Если не следовать вышесказанному, то резкие волнообразные движения диафрагмы во время дыхания могут привести к травме внутренних органов.

Во время занятий дыхательными упражнениями воздух в комнате должен быть чистым и свежим. В случае, если комнату нельзя по каким-либо причинам проветрить, глубокое дыхание можно оставить в стороне и прямо и непосредственно переходить к упражнениям комплекса "Восемь отрезов парчи". Закончив эти упражнения, можно, одевшись, перейти куда-либо в другое место, где воздух чист, с тем, чтобы проделать дыхательные упражнения там.

После того как вы закончите дыхательные упражнения и приступите сидя или лежа к выполнению упражнений комплекса "Восемь отрезов парчи", достаточно будет того, если на протяжении всего времени выполнения упражнений вы будете сохранять то дыхание, каким дышите всегда. Во время упражнений специально концентрировать свое внимание на дыхании не нужно.

4. МАССАЖИРУЮЩИЕ ДВИЖЕНИЯ

После глубокого дыхания переходят к выполнению комплекса "Восемь отрезов парчи". Для того чтобы сделать объяснение упражнений комплекса более понятным, упражнения поделены на восемь циклов. В действительности они могут выполняться в любой последовательности. Главное, чтобы упражнения выполнялись правильно и чтобы выполняющий ясно понимал их смысл. Вполне допускается также и перерыв между циклами (например, для того, чтобы встать с постели, одеться и т. д.).

Направление массажирующих движений - сверху вниз, от головы к ногам.

Обычная последовательность упражнений следующая: глубокое дыхание, массаж рук, массаж предплечий и плеч, массаж головы, массаж глаз, массаж носа (одновременно - постукивание зубами, "сухое полоскание" рта), "небесный барабан", вращение глазными яблоками, массаж груди, массаж живота, массаж поясницы, массаж ног, массаж ступней и шесть циклов оздоровительных движений стоя.

При такой последовательности массаж начинается с головы и идет по направлению к ногам. Когда вы привыкнете к этой последовательности, вы будете следовать ей автоматически и совершенно бессознательно.

Людям, привыкшим к ежедневному мытью ног, рекомендуется массировать ступни сразу же после мытья, так как в этом случае оздоровительный эффект повышается.

По каждому из описываемых упражнений даются рекомендации относительно количества их повторений, но, как показывает многолетняя практика, каждый человек может сам, исходя из самочувствия и конкретных обстоятельств, решать, сколько раз он будет выполнять то или иное упражнение. Будет ли количество повторов небольшим или же одно и то же массирующее движение будет выполняться по многу раз, - главное, чтобы в конце вы испытывали во всем теле приятное чувство комфортности, "мышечной радости". Это ощущение и служит критерием количества повторений.

Усилие, которое следует прилагать при массаже, зависит от физической конституции человека. К примеру, люди худощавые, имеющие слабое сложение, могут вкладывать небольшое усилие, а люди полные, как и люди крепкого сложения (в особенности с развитой мускулатурой), могут вкладывать в массирующее движение большее усилие. Если по завершении массажа у вас будет хорошее настроение и чувство легкости во всем теле, то это значит, что усилие, которое вы прилагали во время массажа, выбрано верно.

По существу, если усилие слишком незначительно, оно попросту не будет ощущаться, а если оно будет слишком сильным, то в конце концов можно повредить кожу.

Для того чтобы ежедневно заниматься массажем, необходимо каждый вечер перед сном вымыть лицо и руки, весь кожный покров следует постоянно содержать в чистоте. В противном случае сальные выделения, скапливаясь на коже, будут препятствовать эффективному массажу. Если руки и тело в поту, то перед началом массажа пот следует удалить полотенцем.

Если люди, привыкшие обливаться холодной водой, будут делать массаж непосредственно после водной процедуры, эффективность массажа возрастает. С другой стороны, поскольку во время массажа человек в какой-то степени потеет, обливаться холодной водой сразу же после массажа не рекомендуется.

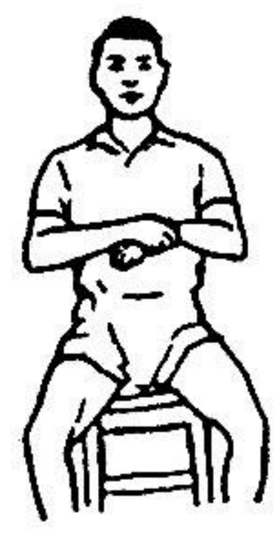
Цикл 1. "Сухое купание" (массаж тела с помощью рук)

Для того чтобы сделать выполнение 1 цикла более легким, его условно делят еще на 8 подциклов. Действия, входящие в 1 цикл, стимулируют кровообращение, нормализуют циркуляцию крови в артериях и венах, придают гибкость суставам рук и ног, способствуют хорошему функционированию желудка и кишечника. Выполнение действий, составляющих 1 цикл, приводит к явному улучшению самочувствия и к бодрому настроению.

1. "МЫТЬЕ РУК" (МАССАЖ РУК)

Соединив ладони, трут ими одна о другую до появления теплоты. Затем левой рукой крепко охватывают тыльную сторону правой руки и с силой растирают.

Затем точно так же растирают правой рукой левую руку. Руки массируют попеременно несколько десятков раз (за 1 раз считают 1 массаж левой и 1 массаж правой рук) (рис. 1).

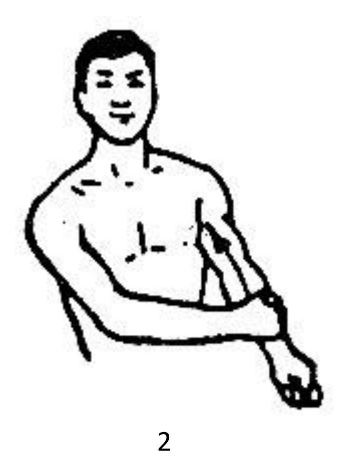


1

Китайская медицина учит, что от рук к голове отходят 3 энергетических канала Ян, а от груди к рукам идут 3 энергетических канала Инь. Поэтому массаж "сухое купание" прежде всего начинают с рук. Растирание рук позволяет привести в гармонию жизненные силы, придать живость и подвижность десяти пальцам, стимулирует кровоток в кровеносных сосудах, что создает лучшие условия для последующего массажа.

2. МАССАЖ ПРЕДПЛЕЧЬЯ И ПЛЕЧА

Ладонью правой руки крепко обхватывают запястье левой руки и с усилием трут внутреннюю сторону руки, поднимаясь до плеча. Затем, повернув руку, ее трут с внешней стороны по направлению к запястью. Это массирующие движение "вверх-вниз" повторяют несколько десятков раз (рис. 2, 3).



2

После этого аналогичным образом массируют правую руку (одно движение "вверх-вниз" считают за 1 раз; правую руку массируют также несколько десятков раз).



3

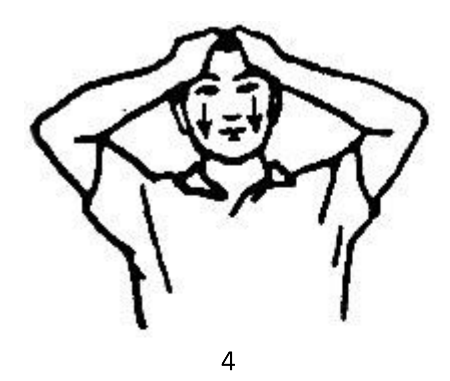
Рука и плечо - местонахождение трех важных суставов. Здесь также пролегают важные кровеносные сосуды, и поэтому даже незначительное ухудшение состояния в этой части тела незамедлительно сказывается на жизнедеятельности всего организма. Эффект данного массажа состоит в улучшении функции суставов, предупреждении развития в них воспалительных процессов. Массаж активизирует кровоток, предупреждая и снимая онемение в плечах.

Этот массаж особенно хорош для тех людей, кто в холодное время года страдает от болей в руках. Количество повторов массажа может составлять от нескольких раз до нескольких десятков и сотен раз. Лечебный эффект этого массажа весьма значителен.

Однако не рекомендуется заниматься таким массажем при опухании, воспалении и жаре в руке, предплечье и плече.

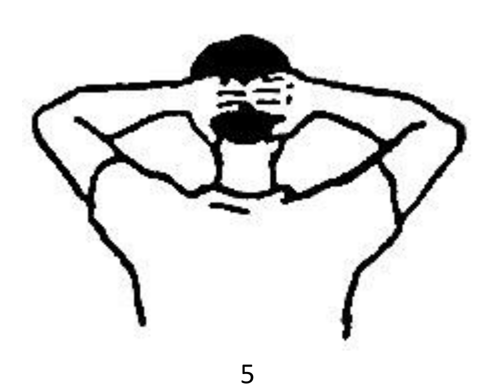
3. "МЫТЬЕ ГОЛОВЫ" (МАССАЖ ГОЛОВЫ)

Ладони обеих рук прикладывают ко лбу и ведут вниз до подбородка с небольшим трением. Затем руки помещают в затылочной части головы над ушами и массируют голову по направлению к темени, после чего вновь возвращают руки ко лбу. Описанную последовательность действий считают за 1 раз. В общей сложности этот масеаж повторяют несколько десятков раз (рис 4, 5).



4

После этого ногтями или подушечками пальцев легко и равномерно разминают всю голову (ту ее часть, котороя соответствует волосяному покрову).



5

Затем голову массируют большими пальцами обеих рук, начиная от области висков и далее вверх. Дойдя до темени, задействуют все 5 пальцев и массируют в обратнам направлении - вниз. Достигнув тыльной стороны шеи, считают, что массаж выполнен 1 раз. Выполнение данного массажа (несколько десятков раз) способствуют снижению кровянного давления. При высоком давлении количество повторов массажа может быть доведено до 30 - 70 раз (рис 6, 7, 8).



6

Голова управляет телом. Китайская медицина считает, что в местах, где сходятся энергетические меридианы Ян, "бьется 100 пульсов", которые необходимо особо оберегать. Массаж "мытье головы" повышает силы Ян, приводит в гармонию "100 пульсов", не дает жизненным силам ослабевать. Поэтому люди, практикующие этот массаж, даже в пожилом возрасте имеют хороший цвет лица и у них не появляется морщин.



7

Волосяные мешочки (фолликулы), находящиеся в основании волос, связаны с окончаниями кровеносных сосудов, поэтому даже легкое массирование волос позволяет не только улучшить циркуляцию крови в сосудах, расположенных на голове, но и противодействовать такому явлению, как прилив крови к голове, что способствует предотвращению кровоизлияния в мозг. Такой массаж позволяет также преодолеть симптомы малокровия мозга и пр. Массаж волос непосредственно активизирует их физиологическую функцию, и если выполнять его регулярно, то возможна даже регенерация волос.



8

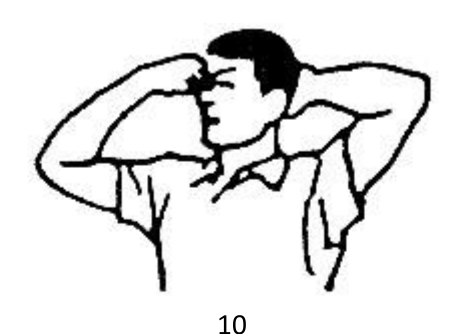
4. "ПРОМЫВАНИЕ ГЛАЗ" (ГЛАЗНОЙ МАССАЖ)

Обе руки без напряжения сжимают в кулаки, большие пальцы сгибают и их костяшками несколько десятков раз массируют верхнее веко соответствующего глаза (рис. 9).



9

Затем, прижав большие пальцы к вискам, по 10 раз вращают глазные яблоки в одну и в другую стороны. В конце, ухватившись большим и указательным пальцами правой руки за область между бровями, это место несколько раз оттягивают. Одновременно с этим левой рукой гладят затылочную часть головы от кромки волос до затылка. Поменяв руки, те же самые действия повторяют несколько десятков раз (рис. 10).



10

Китайская медицина считает, что существует связь между глазами и 5-ю внутренними органами. Этим объясняется, к примеру, тот факт, что у многих людей с больными почками зрачки глаз замутнены.

Глазной массаж способствует нормальной циркуляции жизненной силы в области глаз, сохраняет хороший тонус глазных мышц, вследствие чего у людей, постоянно практикующих такой массаж, даже в пожилом возрасте не наблюдается провисание век. Кроме того, массаж в определенной мере способствует предотвращению дальнозоркости и близорукости.

В височной области имеется очень большое количество капиллярных кровеносных сосудов. Массаж этой области активизирует ток жизненной энергии в энергетических каналах и усиливает сопротивляемость организма по отношению к холодному ветру и морозу.

После этого массажа особенно улучшается настроение: он помогает снять головную боль и головокружение.

Оттягивание области между бровями помогает снять "изнуряющий огонь" (покраснение белков глаз от прилива крови), предотвращает болезни глаз.

5. "ОТМЫВАНИЕ НОСА" (МАССАЖ НОСА)

Большие пальцы обеих рук слегка согнуты, остальные пальцы без напряжения сжаты в кулак. Костяшками больших пальцев вверх и вниз с усилием массируют нос с обеих сторон. При движении вверх костяшки больших пальцев доводят до глаз, при движении вниз - до ноздрей. Движение руки вверх и последующее движение вниз считают за 1 раз. Массаж выполняют 10 раз. В зимнее время или при внезапном похолодании количество массирующих дживжений можно довести до 30 раз. Массирующие движения вверх-вниз можно производить обеими руками как синхронно, так и попеременно, т. е. одна рука внизу, другая - вверху и наоборот.



11

Массаж улучшает циркуляцию крови в пазухах носа, сохраняет в них нормальную температуру, и поэтому вдыхаемый воздух хорошо согревается, не вызывая раздражения легких холодом. Это естественным образом устраняет кашель и предупреждает простудные заболевания. Люди, практикующие такой массаж, свидетельствуют, что он эффективен в профилактике простуды.

6. "ОМОВЕНИЕ ГРУДИ" (МАССАЖ ГРУДИ)

Вначале ладонь правой руки прижимают к правой верхней части груди (пальцы направлены вниз) и с усилием ведут руку до области паха, производя массирующее движение. Затем от верха груди слева до области паха точно так же с усилием проводят левой рукой. Так, чередуя правую и левую руки, описанное массирующее движение каждой рукой выполняют по 10 с лишним раз (рис. 12, 13).



12

При выполнении этого массажа в положении лежа массирующее движение правой рукой можно выполнять от левой груди, а движение левой рукой - от правой груди. Пальцы рук в этом случае направлены вверх. Движение правой руки вместе с движением левой руки в сумме считают за 1 раз. Массаж повторяют 10 и более раз.



13

7. "МЫТЬЕ НОГ" (МАССАЖ НОГ)

Обеими руками плотно обхватывают верхнюю часть бедер у паха и с усилием ведут руки вниз до щиколотки, после чего вновь возвращают руки в первоначальное положение. Такой массаж выполняют 10 с лишним раз (массирующее движение вверх-вниз считают за 1 раз (рис. 14).



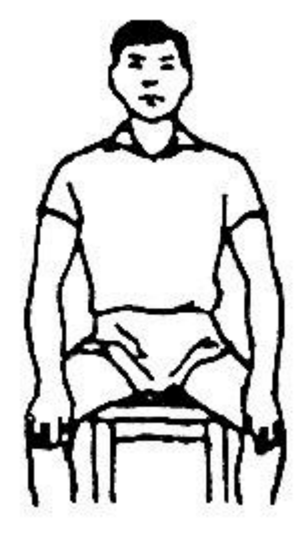
14

Если при таком способе массажа вы будете испытывать неудобство, массаж можно выполнять в 2 стадии: массаж бедер и массаж голеней.

Ноги - это опора тела. На ногах располагаются по 3 сустава и проходят 3 энергетических канала Ян и 3 энергетических канала Инь. Массаж ног улучшает сгибание-разгибание суставов, укрепляет ножные мышцы, способствует предупреждению заболеваний ног, устраняет нарушение ходьбы.

8. "ОМЫВАНИЕ КОЛЕНЕЙ" (МАССАЖ КОЛЕНЕЙ)

Ладони обеих рук плотно прижимают к коленям и обеими руками одновременно делают вращательные движения сначала по направлению вовне, затем по направлению вовнутрь (10 с лишним раз) (рис. 15).



15

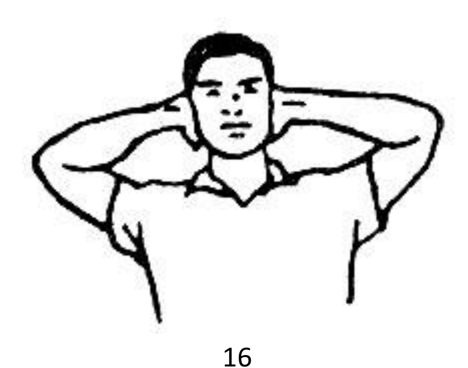
Если колени повреждены, то вместо вращательных движений можно одновременно разминать обеими руками сначала левое, затем правое колено (10 с лишним раз).

Если при выполнении этого массажа прилагать усилие, то он дает большой эффект.

В процессе жизнедеятельности человека на коленые суставы приходится наибольшая нагрузка за счет давления на них всей массы тела. Кроме того, в области суставов имеется большое количество поперечнополосатых мышц, хрящевой и соединительной ткани и, поскольку распределение кровеносных сосудов на этом участке относительно невелико, колени - самая чувствительная к влажности и холоду часть тела, они легко устают и подвержены повреждению. Систематический массаж левого и правого колен позволяет поднять температуру в коленных суставах и исключить неблагоприятное воздействие пронизывающего ветра и мороза, а также придать эластич-ность мышцам и гибкость костям, усилить сгибательно-разгибательную функцию суставов, способствует предупреждению такой трудно поддающейся лечению болезни, как воспаление сустава.

Цикл 2. "Бить в небесный барабан" (массаж, вызывающий звуковой резонанс в ушах)

Ладони обеих рук крепко прижимают к ушным раковинам. Указательным, средним и безымянным пальцами обеих рук 10 с лишним раз легко постукивают по затылочной части головы (в области мозжечка).



16

После этого, зажав ладонями ушные отверстия и неподвижно зафиксировав пальцы на затылке, резко отнимают руки от ушей. Так делают 10 с лишним раз, заставляя "звучать" уши (сх. 16, 17).



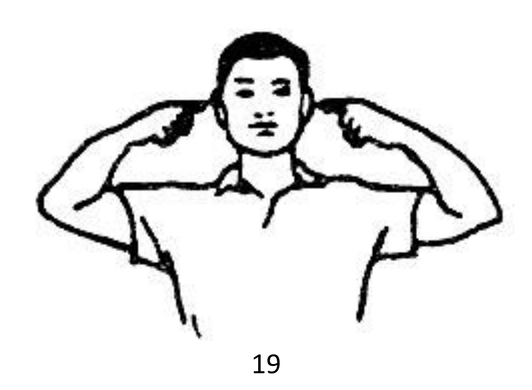
17

В конце массажа средними либо указательными пальцами затыкают ушные отверстия и, повернув пальцы в ушах 3 раза, резко их вынимают. Выполнение описанной последовательности действий считают за 1 раз. Массаж выполняют от 3 до 5 раз (сх. 18, 19).



18

Под затылочной костью проходит 12 энергетических каналов Ян. Кроме того, здесь же располагается мозжечок. Поэтому легкое постукивание в этом месте способствует полному очищению головного мозга и усиливает память. Эффект этого массажа особенно ощутим при выполнении его в утреннее время или тогда, когда вы чувствуете усталость.



19

В ушах имеются нервные окончания вестибулярного аппарата и др., которые уходят непосредственно в головной мозг. Поэтому вибрация барабанной перепонки за счет затыкания-открывания ушных отверстий обостряет слух и позволяет предупредить ушные заболевания.

Цикл 3. "Вращать глазами" (круговые движения глазными яблоками)

Приняв нужную позу в положении сидя, сосредотачиваются.

Обоими глазными яблоками 3 - 6 раз вращают влево, после чего некоторое время пристально смотрят вперед. Затем 5 - 6 раз глазными яблоками вращают вправо, после чего вновь пристально смотрят вперед.

На первый взгляд может показаться, что такой способ массажа прост до чрезвычайности, так что может даже возникнуть сомнение в большой его эффективности. Однако, как свидетельствует опыт, методическое выполнение этого массажа дважды в день - утром и вечером, при условии, что его выполняют на протяжении долгого времени, сверх ожидания дает очень хороший эффект.

Цикл 4. "Щелкать зубами"(постукивание зубами друг о друга)

Сначала отрешаются от эмоций и сосредоточиваются. Слегка сжимают рот, после чего около 30 раз соединяют зубы верхнего и нижнего ряда, как при покусывании.

Зубы - это костные окончания, они. не только напрямую связаны с костями и мышцами, но также имеют тесную связь с желудком, кишечником, почками, печенью и другими внутренними органами.

Поэтому постоянное выполнение "зубного массажа" придает зубам крепость, стимулирует работу аппарата пищеварения.

Цикл 5. "Сухое полоскание"

Закрыв рот и соединив зубы, щеками и языком проделывают полоскательные движения, как если бы рту была вода.

Рот "полощут" 30 с лишним раз.

Во время "полоскания" во рту обильно выделяется слюна. Когда рот полностью наполнится слюной, се не спеша сглатывают в три приема.

У тех, кто делает такой массаж впервые, обильного выделения слюны может и не произойти, но после того, как вы будете выполнять этот массаж в течение некоторого длительного времени, количество выделяющейся слюны само собой возрастет.

Вызывая выделение в ротовой полости большого количества слюны, данный массаж главным образом способствует пищеварению.

Новейшие исследования в области физиологии подтверждают, что слюна разлагает яды, содействуя иммунитету и пищеварению.

Древние китайцы считали, что слюна выполняет в организме исключительно важную роль. Очень большого смысла исполнен тот факт, что при создании иероглифической письменности иероглиф "быть живым" был образован из элементов "вода-на-языке".

Цикл 6. "Растирание поясницы" (массаж поясницы)

Обе руки согревают трением одна о другую и, прижав их к пояснице, с усилием ее растирают. Растираемая область снизу ограничивается копчиком, сверху - тем местом, достигнув которого рука уже не сгибается сильнее.

Движение руки вверх-вниз считают за 1 раз. В общей сложности такой массаж проделывают около 30 раз (рис. 20).



20

Область поясницы опутывает густая сеть энергетических каналов. Здесь также расположены почки, поэтому для этой области тела желательным является тепло, холод - противопоказан. За счет трения поясницы руками происходит образование теплоты. Такой массаж не только согревает поясницу, но улучшает также деятельность почек, способствует хорошей, незастойной циркуляции энергии в каналах. Продолжительное применение этого массажа позволяет предупредить появление болей в пояснице и избежать ее искривления в преклонном возрасте. Люди, страдающие болями в пояснице, могут выполнять этот массаж сотни раз - до появления пота, в этом случае терапевтический эффект массажа повышается.

Цикл 7. Массаж живота

Людям, страдающим кишечными расстройствами и хроническими желудочно-кишечными заболеваниями, может быть рекомендован массаж живота.

МУЖСКОЙ СПОСОБ МАССАЖА ЖИВОТА:

Левую руку помещают на поясницу или на верхнюю часть бедра. (В случае выполнения массажа лежа местоположение руки особо не оговаривается.)

Правой рукой массируют живот от низа ложечки (слева) и переходя к низу живота под пупком, после чего руку вновь возвращают к исходной точке массажа. Это действие считают за 1 раз. Его выполняют в общей сложности 30 раз. Затем на поясницу или на верхнюю часть бедра помещают правую руку и массируют живот левой руки. Массаж левой рукой производят так же, как и правой (рис. 21, 22).



21

Массаж живота следует делать с незначительным усилием. Поскольку выполнение массажа живота занимает довольно продолжительное время, люди, у которых желудок и кишечник в порядке, могут массаж не выполнять, либо ограничить его выполнение 5 - 6 разами.



22

Работа кишечника совершается всегда в одном и том же направлении: сверху вниз. Однако сами кишки вращаются в брюшной полости в самых разных направлениях. Поэтому для того, чтобы сделать массаж кишечника, 30 массирующих движений левой рукой и 30 массирующих движений правой рукой вполне достаточно.

Если выполнять массаж живота в течение некоторого довольно длительного пррмежутка времени, то это позволяет не только улучшить функцию пищеварения, но дает также терапевтический эффект при различных заболеваниях желудка и кишечника. Этот эффект объясняется тем, что при массаже груди и живота внутренние органы за счет давления извне то постепенно приподнимаются, то опускаются, что усиливает активность желудка и кишечника, улучшает деятельность других органов и систем

организма, активизирует обмен веществ. Укрепление за счет этого массажа функций внутренних органов позволяет постепенно устранить фокус болезни и естественным путем достичь исцеления.

ЖЕНСКИЙ СПОСОБ МАССАЖА ЖИВОТА:

Из-за физиологических особенностей женского организма женский способ массажа живота имеет свои отличия.

Руки согревают трением одна о другую, левую рукку прикладывают к пояснице (большой палец обращен вперед, остальные четыре пальца - назад). Правой рукой делают круговое массирующее движение, начиная от ложечки по направлению влево-вниз. Такое движение считают за 1 раз. Это движение выполняют несколько десятков раз.

Затем на поясницу помещают правую руку, а ладонью левой руки делают круговые массирующие движения от пупка по направлению вправо-вниз. Доведя руку до низа живота (до края лобковой кости), ее возвращают к исходной точке. Такое массирующее движение выполняют несколько десятков раз.

Массаж, производимый правой рукой, имассаж, производимый левой рукой, отличаются. Правой рукой массируется область между пупком и ложечкой, круговое массирующее движение идет по направлению влево-вниз, тогда как правой рукой массируется зола между пупком и лобком по направлению вправо-вниз. Выполнение этого массажа на протяжении довольно длительного ремсни способствует укреплению внутренних органов и нормализует регулы.

Цикл 8. "Потирать подотку моги" (массаж подошвы)

После того, как руки согревают трением одна о другую, ими по 80 с лишним раз массируют подошвы ног (рис. 23).



23

(Когда здесь говорится "подошва", то прежде всего имеется в виду та область на подошве, которая у людей, не страдающих плоскостопием, не соприкасается при ходьбе с землей (полом). (Своего рода выемка по подошве, на левой ноге - справа, на правой - слева. - *Прим. переводчика*.) С подошвы начинается малый энергетический канал Инь, связанный с почками, который доходит до верхней части груди. Подошва - это то место, куда опускается "грязная" энергия - Ци, поэтому за счет массажа ступни при чрезмерном приливе крови к почкам можно вызвать ее отток и направить движенние "грязной" энергии вниз, что активизирует работу печени и улучшает зрение. Если массаж подошв производить непосредственно после мытья ног, его эффективность возрастает.

Примечания:

Три энергетических канала Ян... берут начало от пальцев и, проходя по тыльной стороне руки и над локтевым сгибом, поднимаются к плечу.

Три энергетических канала Инь... начинается от пальцев проходят по ладони и поднимаются к плечу.

Двенадцать энергетических каналов (меридианов)... соединяют различные части человеческого тела, проходят в продольном и поперечном направлениях.

ГЛАВА 2. ШЕСТЬ ЦИКЛОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Данные оздоровительные движения почерпнуты из трактата Бодхидхармы "Ицзиньцзинь" ("Трактат об изменении в сухожилиях") и комплекса "Восемь отрезов парчи". Мы будем называть их "шесть циклов оздоровительных движений", или просто - "Шесть циклов". Выполнение "Шести циклов" в сочетании с комплексом "Восемь отрезов парчи (в положении сидя)" является рациональным, так как повышает оздоровительный эффект.

"Восемь отрезов парчи (в положении сидя)" - это главным образом массаж тела, в то время как "Шесть циклов" выполняют функцию укрепления конечностей и внутренних органов.

Данные упражнения следует выполнять сосредоточенно, отрешившись от всех эмоций; внимание концентрируют на пупке, как если бы душа находилась в брюшной полости.

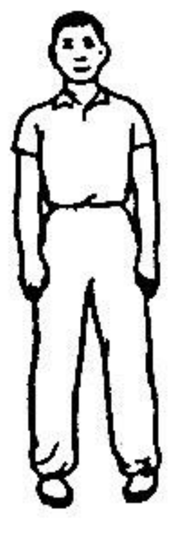
Дышите естественно, сообразно выполняемым упражнениям.

Дышать рекомендуется носом. Во время вдоха язык прижимают к нёбу, во время выдоха он принимает обычное положение. При этом выделяется большое количество слюны, что приводит к улучшению настроения. После завершения упражнений слюну следует сглатывать.

ЦИКЛ 1

Поставьте ноги на ширину плеч. Верхняя половина тела ра ослаблена, ноги слегка согнуты в коленях, ягодицы подобраны, поясница прямая - поза должна быть такой, чтобы верхняя половина тела была гибкой и подвижной, а нижняя - устойчивой. Глаза смотрят прямо перед собой, место концентрации духа - брюшная полость.

Этой стойкой начинается и завершается выполнение "шести разрядов", ее непременно следует принимать в начале и в конце упражнений. Люди, здоровье которых ослабление и которым трудно подолгу выдерживать такую позу, могут не сгибать ноги в коленях, либо вообще стоять свободно (рис. 24).



24

Руки медленно поднимают к груди (рис. 25), затем их вытягивают горизонтально перед собой. Ладони обращены вперед, как будто ими на что-то надавливают, пальцы соединены. Оставаясь в таком положении, задействуют мышцы рук и пальцев, как бы совершая толкательные движения. При этом поза с вытянутыми руками и местоположение рук остаются неизменными: лишь мышцы рук и пальцев несколько десятков раз напрягаются и расслабляются, так что руки слегка дрожат.



25

Такое упражнение улучшает циркуляцию жизненной силы в энергетических каналах рук, укрепляет функции предплечья, плеча и кисти: в то же время оно является полезным для глаз и печени.

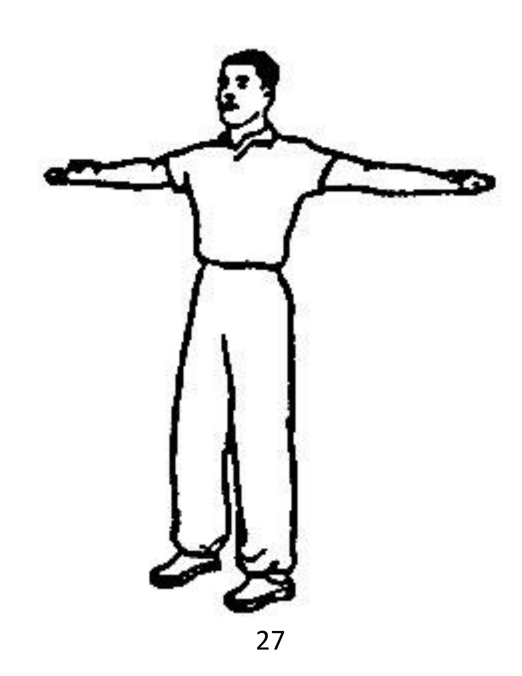
ЦИКЛ 2

Руки, вытянутые перед собой, разводят горизонтально в стороны, ладони обращены вверх (см. направление стрелок на рис. 26).



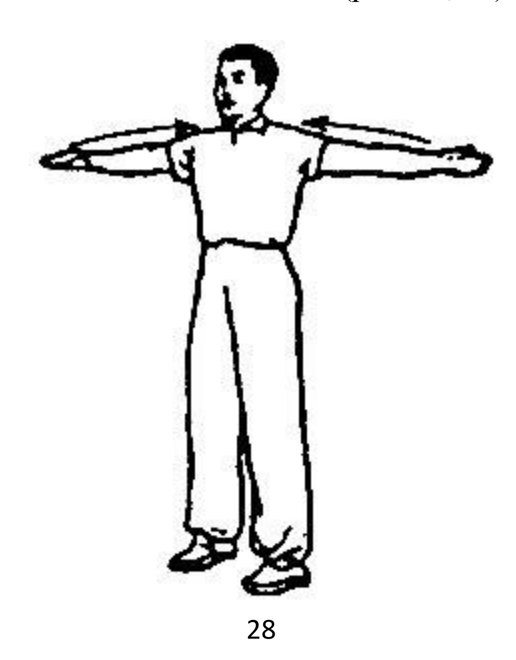
26

В этом положении несколько десятков раз с силой напрягают мышцы плеч, предплечий и рук, стремясь как бы еще более вытянуть руки в стороны.



27

В это время плечи несколько приподнимаются, но поза с горизонтально поднятыми и вытянутыми в стороны руками и положение рук остаются неизменными (рис. 27, 28).

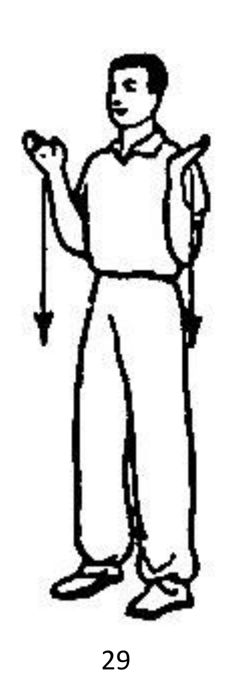


28

Такое упражнение позволяет воздействовать на мышцы шеи. В шейной области располагаются аорта и полая вена, идущие в головной мозг, имеются важные нервные центры, и поэтому воздействие на шейную область оказывает хорошее влияние также и на головной мозг. Помимо того, это упражнение позволяет увеличить емкость легких.

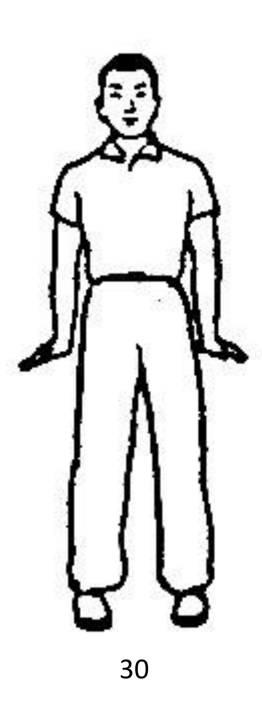
ЦИКЛ 3

Из положения, соответствующего циклу 2, руки возвращают в положение перед грудью (см. направление стрелки на рис. 28). Обе руки произвольно опускают вдоль туловища, ладони обращены вниз, пальцы сложены "лодочкой".



29

Теперь руки несколько десятков раз напрягают, как если бы ими надавливали на что-то внизу (рис. 29, 30).

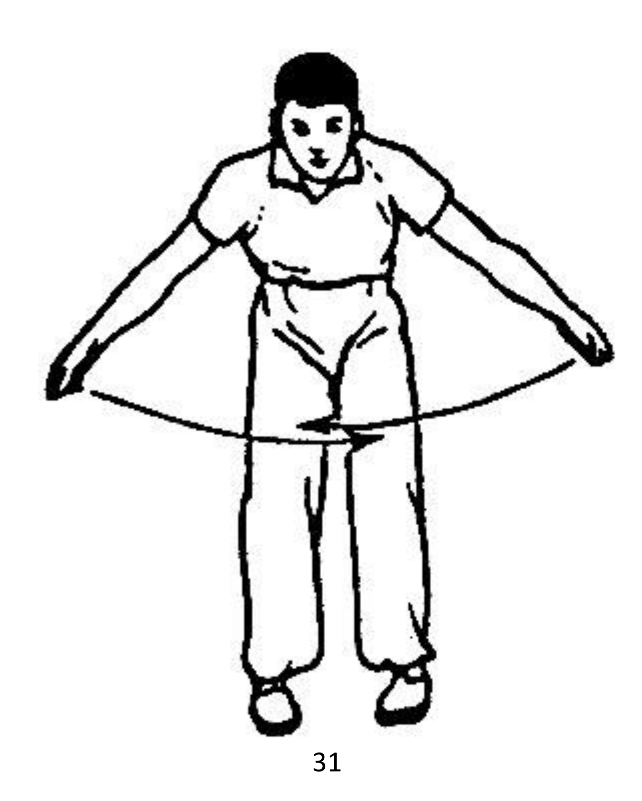


30

Ощущение должно быть таким, словно вы давите на упругую тыкву-горлянку. Руки при этом остаются прямыми, происходит только сокращение - расслабление мышц.

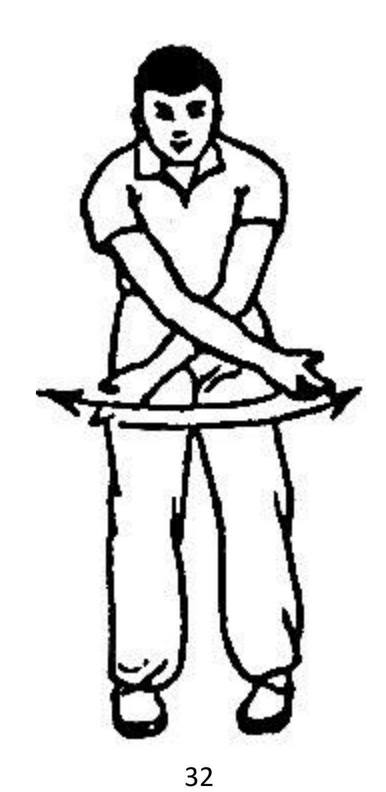
ЦИКЛ 4

Поясница и бедра - прямые. Верхняя половина тела наклонена вперед, ладони обращены вниз.



31

В этой позе несколько десятков раз производят махи руками во взаимоперпендикулярном направлении (рис. 31, 32).



32

Махи - естественные, без ненужных усилий.

Такое упражнение укрепляет поясницу и обладает оздоравливающим эффектом в отношении почек.

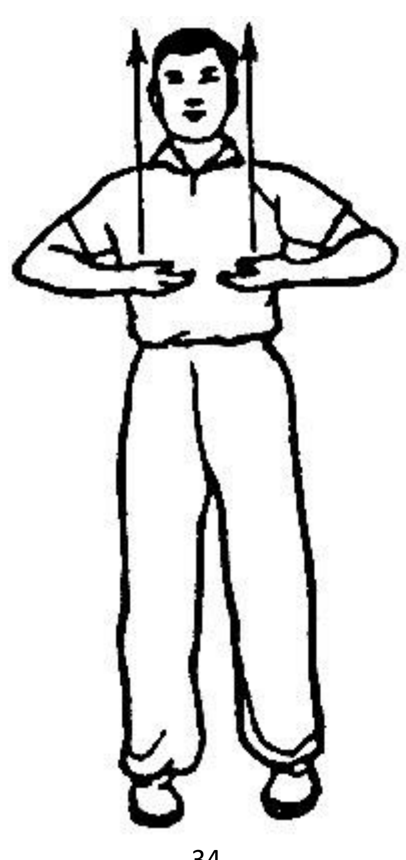
ЦИКЛ 5

Из положения, соответствующего циклу 4, переходят к такому, когда ладони обращены вверх, пальцы слегка согнуты, словно вы поднимаете вверх что-то тяжелое (рис. 33), руки медленно поднимают до уровня груди (рис. 34).



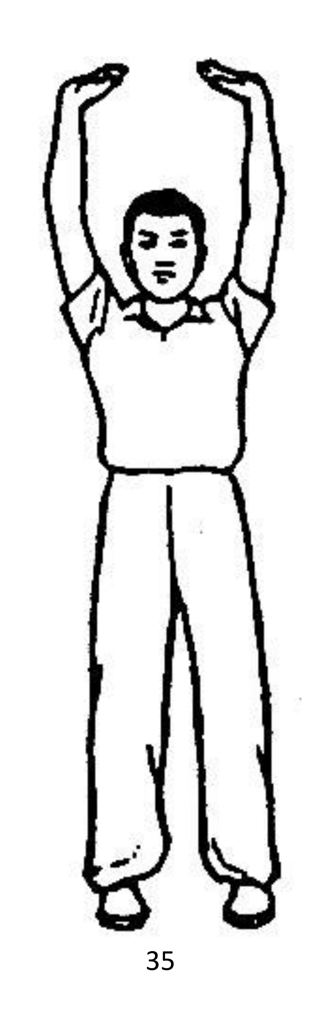
33

Затем, распрямив пальцы, ладони обеих рук поднимают над головой. Расстояние между руками соответствует ширине плеч, ладони обращены вверх. Теперь несколько десятков раз напрягают мышцы так, как если бы на ладонях покоился какой-либо тяжелый предмет (рис. 35).



34

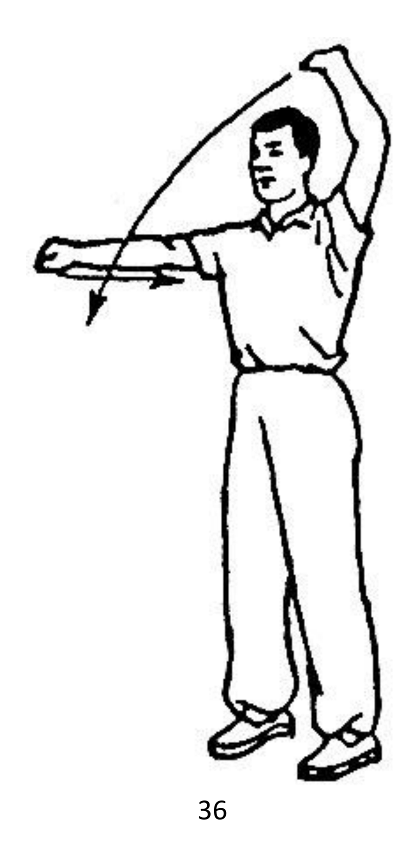
Это упражнение оказывает благотворное влияние на "три железы". По теории китайской медицины,"три железы" подразделяются "на верхнюю","среднюю" и "нижнюю"."Верхняя" находится в верхней части желудка,"средняя" - в его средней части,"нижняя" - в верхней части мочевого пузыря. О местоположении и функциях "трех желез" существуют пока различные мнения и теории. Выяснение этих вопросов - задача будущих исследований.



35

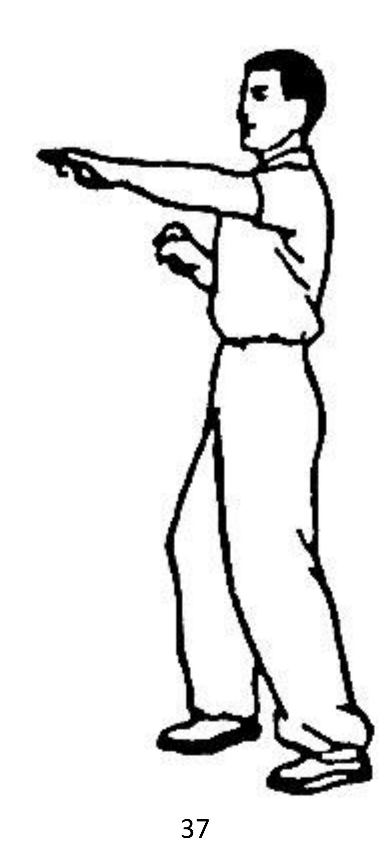
ЦИКЛ 6

Руки без напряжения сжимают в кулаки: левую руку опускают сверху вниз и, сжав её, принимают такую позу, будто с силой тащат на себя какую-то вещь (рис. 37). Далее руку отводят к груди.



36

Затем такие же действия выполняет правая рука (рис. 37).

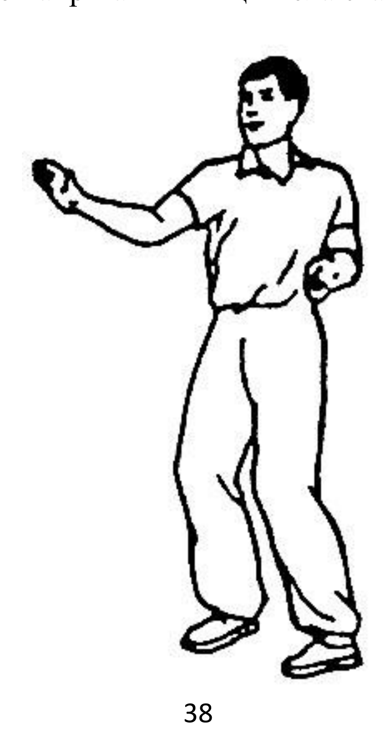


37

Это упражнение "рука - вперед и хватает воображаемую вещь" (затем руку не опускают, а держат прямо перед собой) - повторяют, поочередно выбрасывая руки вперед, несколько десятков раз (каждой рукой).

В момент, когда "хватают" воображаемый предмет, с силой напрягают не только руки, но и все тело. Вследствие прилагаемого усилия верхняя половина тела слегка покачивается влево - вправо, по той же причине приходят в движение и мышцы живота.

Если слегка согнуть ноги в коленях, то напрягать мышцы тела становится легче (рис. 38).



38

Данное упражнение усиливает мышцы рук, укрепляет селезенку и желудок.

ГЛАВА 3. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ "100 МЕДЛЕННЫХ ШАГОВ"

Это упражнение призвано дополнить "Шесть циклов оздоровительных движений в положении стоя". Практикующие "оздоровительный массаж могут по своему усмотрению выбрать из предлагаемых в этой главе упражнений то, что им импонирует или больше подходит.

Если в выполнении "Шести циклов" задействованы главным образом руки, то в этих упражнениях многочисленные движения совершают ноги. В зависимости от своих потребностей практикующий может выполнять "100 шагов" как отдельно, так и в сочетании с "Шестью циклами".

"100 шагов" донельзя просты - они заключаются в ходьбе, которая не слишком отличается от обыкновенной ходьбы.

Так как ходьба, использующая в этих упражнениях, отвечает двум различным целям, используется два способа ходьбы.

Второй способ несколько более труден, чем первый. Однако более трудным его можно назвать только лишь в целях сравнения, на самом деле, в сравнении с обычной двигательной деятельностью человека, он очень легок.

Данные упражнения следует выполнять в просторном помещении, шагая спокойно, не спеша. Прежде чем начать упражнения, следует изгнать из головы посторонние мысли; слух не должен реагировать на звуки, глаза не должны отвлекаться на предметы вокруг. Тело расслаблено, настроение - радостное.

Движения должны быть мягкими и плавными, напрягаться не следует. После того, как вы сделаете 100 шагов, при необходимости можно сделать и еще несколько сот, но это уже определяется вашими физическими параметрами: насильно принуждать себя недопустимо.

СПОСОБ № 1

А. Ходьба с поднятыми руками

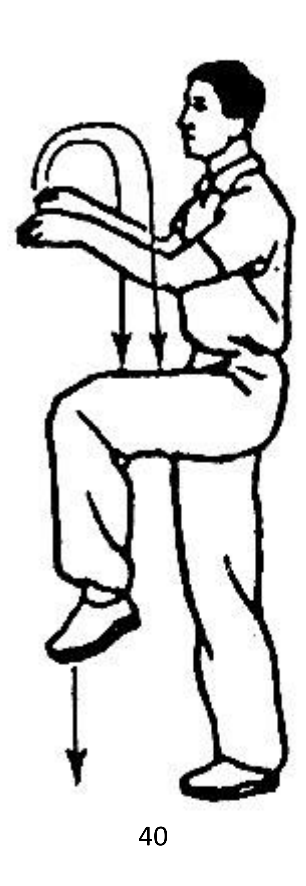
1. Встаньте прямо, руки опущены, ноги на ширине плеч (рис.39).



39

2. Язык касается нёба, глаза смотрят вперед, дыхание осуществляется носом (естественное брюшное дыхание).

3. Соединив пальцы вместе, руки медленно поднимают по направлению вверх-вперед до уровня лица, обрисовывая ими дугу. Одновременно с этим медленно поднимают бедро, до тех пор, пока оно не станет параллельным полу. Часть ноги от колена до стопы свободно повисает, носки обращены вниз (рис. 40).



40

4. Затем руками делают движения, напоминающие разглаживание бороды: руки движутся вниз, гладя грудь, живот, низ живота, после чего их возвращают в исходное положение. Одновременно бедро, находящееся в горизонтальном положении, медленно опускаю^, легко касаясь ступнями пола.

Описанные действия считают за 1 шаг (см. указательные стрелки на рис. 40).

5. Теперь обе руки снова поднимают и опускают, гладя грудь, живот и низ живота, одновременно приводя в горизонтальное положение и опуская соответственно уже другое бедро. Повторив это упражнение 20 с лишним раз, выпрямляют язык и сглатывают слюну. Затем после короткого перерыва либо непосредственно переходят к следующему упражнению.

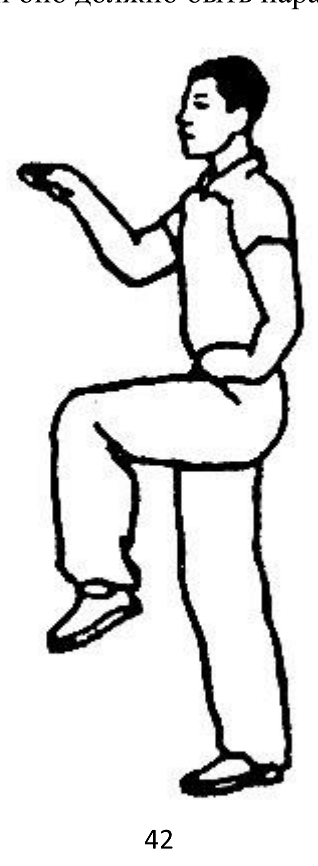
В. Ходьба с поднятой правой рукой

1. Язык касается нёба, левая рука - на пояснице: четыре пальца обращены вперед, большой палец - назад (рис. 41).



41

2. Описывая правой рукой дугу, ее плавно поднимают до уровня лица. Одновременно поднимают левое или правое бедро, в поднятом положении оно должно быть параллельно полу (рис.42).



42

3. Затем левой рукой, как если бы ею гладили очень длинную бороду, гладят по направлению вниз грудь, живот, низ живота, после чего возвращают руку в первоначальное положение.

Одновременно медленно опускают бедро. Выполнение этих действий считают за 1 шаг (рис. 42). Теперь ногу меняют и выполняют аналогичные действия. Таким образом, левой и правой ногой поочередно

делают 20 с лишним шагов, язык опускают, сглатывают слюну и после короткого перерыва или непосредственно переходят к следующему упражнению.

C. Ходьба с поднятой левой рукой

Затем на поясницу помещают правую руку, а левую поднимают - опускают, как описано выше, одновременно поднимая и опуская правое бедро. После того, как сделают 20 с лишним шагов, язык опускают, сглатывают слюну и после короткого отдыха либо сразу же переходят к следующему упражнению.

D. Ходьба с попеременным подниманием рук

Одновременно поднимают левую руку и правое бедро. Затем, опустив левую руку и правое бедро, поднимают соответственно правую руку и левое бедро. Сделав 20 с лишним шагов, опускают язык и сглатывают слюну.

СПОСОБ № 2

Движения те же, что и при способе № 1, со следующими дополнениями:

1. Перед тем, как поднимут одну ногу, другую слегка сгибают в колене и остаются в таком положении до тех пор, пока не опустят поднятую ногу. При ходьбе по способу № 1 ногу можно не сгибать.

2. Плечи расслаблены, локти опущены вниз, грудь сужена, спина выставлена:

Плечи, локти и ключицы расслаблены и опущены - ребра также сами собой опускаются, - грудь немного сужают (но не чрезмерно!). Что касается спины, то ощущение должно быть таким, что спина чуть-чуть приподнята и выдается вверх, однако поза не должна быть такой, когда спина округляется, локти расставлены, а плечи испытывают неудобство - это абсолютно недопустимо.

3. Поясница и бедра расслаблены, ягодицы подобраны - ощущение такое, что низ живота приподнят. Цель этого состоит в том, чтобы верхняя часть туловища и шея были прямыми и сохранили устойчивость в этом положении. Искривлять поясницу и выпячивать ягодицы нельзя.

ПОЯСНЕНИЯ И ПРИМЕЧАНИЯ

ЗДОРОВЫЙ ДУХ

Необходимо помнить, что основа здорового тела - здоровый дух. Если во время занятий оздоровительным массажем вы будете лишь рассеянно и механически повторять те или иные движения, какого-либо эффекта в этом случае не дождаться. Действие массажа будет многократно усилено, если вы психологически настроитесь на то, что вы будете укреплять свое тело, чтобы отдать все свои силы на благо людям.

Только в этом случае можно впервые ожидать реального воплощения таких идеалов, как:"И душа, и тело здоровы","И внутреннее, и внешнее - процветает".

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Пищу следует принимать в определенное время и в определенном количестве, хорошо пережевывая, уделять надлежащее внимание ее питательности.

Уделять внимание питательности - это не значит есть только мясо и рыбу, - речь идет о наиболее рациональном сочетании пищевых продуктов.

К примеру, овощи богаты витаминами, пищевые продукты из бобовых - белком и энергией, рис и пшеничная мука - углеводами. Эти продукты являются нашей обычной повседневной пищей, - для того, чтобы мы были здоровыми, достаточно лишь оптимально сочетать их в своем рационе.

Люди, не употребляющие в пищу овощи и привыкшие питаться однообразно, при продолжительном питании подобным образом наносят ущерб своему здоровью. Следовательно, настоятельным требованием является требование к разнообразию пищи.

После еды в желудке и кишечнике происходит переваривание пищи. При постоянном, систематическом переедании (чтобы не употребить слово "обжорство"), при приеме пищи не в установленное вами время, а как заблагорассудится, нагрузка на желудок и кишечник возрастает, вызывая усталость и износ этих органов. В результате переваривание пищи и ее всасывание ухудшаются, что ведет не только к неэкономному расходу продуктов, но также чревато и болезнями желудка. Именно поэтому древние китайцы говаривали:"Уже давно проголодался, а только начинаю есть. Еще не насытился, а уже кончаю трапезу". Кроме того, существует обратная связь между перевариванием пищи и ее пережевыванием. Если при пережевывании слюны выделяется много, то после того, как пища попадает в желудок, она будет перевариваться хорошо. Об этом знает каждый, но это следует не только знать, но и постоянно об этом помнить. Для того чтобы работа желудка и кишечника была хорошей, не следует заниматься оздоровительным массажем в течение часа после приема пищи, равно как и на пустой желудок.

"Не ездить на автобусах и машинах, а ходить пешком"

Относитесь с любовью к физическому труду: старайтесь по возможности не садиться в машину, а ходить пешком.

В особенности это касается людей среднего и пожилого возраста: так как их жизненная сила начинает слабеть, им необходимо активно заняться физическим трудом и взять себе за правило ходить пешком.

Все, что вы можете делать по дому сами (уборка и т. п.), - непременно делайте сами! Если имеете возможность помочь кому-либо в физическом труде - непременно помогайте!

Все, что вы можете в вашей повседневной жизни сделать сами, без помощи посторонних людей, - делайте сами!

Если вы долгие годы будете придерживаться этих принципов, они обратятся пользой для вашего здоровья.

ИНТИМНАЯ СФЕРА

В зрелом возрасте необходимо обратить внимание на умеренность в сексуальной сфере. Следует избегать изнашивающего напряжения сил и исключить из сексуальной жизни то, что может отрицательно влиять на здоровье.

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ ОТНОСИТЕЛЬНО КОМБИНАЦИИ УПРАЖНЕНИЙ

Время, в течение которого занимаются оздоровительным массажем, а также место, где им занимаются, и количество повторений тех или иных движений определяются, исходя из индивидуальных особенностей человека. Можно практиковать только "Восемь отрезов парчи", либо только "Шесть циклов" или "100 медленных шагов", а можно опять-таки соединить в один все три комплекса, равно как выбрать из всех упражнений только какое-нибудь одно - в любом случае определенный оздоровительный эффект будет.

Относительно последовательности, в которой следует выполнять упражнения, также не существует каких-либо категорических предписаний.

Однако, чтобы достичь наиболее полного и всестороннего эффекта, сидя выполняют комплекс "Восемь отрезов парчи" и, встав, от 1 до 3 раз проделывают комплекс "Шесть циклов" (либо "100 медленных шагов"). Перед сном желательно выполнить вначале "Шесть циклов"(либо "100 шагов"), затем "Восемь отрезов парчи" (в положении сидя).

Количество повторов определяется индивидуальными особенностями человека и местом, где занимаются оздоровительным массажем. Здоровые люди могут ограничиться 2 разами - утром и вечером. Люди, организм которых ослаблен длительной болезнью, могут увеличить количество повторов какого-либо определенного упражнения, взяв за критерий свое самочувствие - следует только избегать чрезмерности.

ОТНОШЕНИЕ К МАССАЖУ

Во время занятий массажем очень важно относиться к выполняемым действиям и упражнениям с серьезностью и выполнять их именно так, как они описаны. Если заниматься массажем "абы как":"Сделать бы только, а там как получится!" - то вряд ли можно будет дождаться от такого массажа какого бы то ни было оздоровительного эффекта.

МЕРЫ ПРОТИВ ПОВРЕЖДЕНИЯ КОЖНОГО ПОКРОВА

В случае появления на коже в месте массажа нарывов, сыпей, волдырей либо опухолей занятия массажем следует немедленно прекратить.

ЗАМЕЧАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Во время менструации либо уменьшают усилие, вкладываемое в массирующие движения, либо делают только частичный массаж (массировать в это время низ живота нельзя!) - это определяется индивидуальным состоянием здоровья.

СОЧЕТАНИЕ ОПИСАННЫХ КОМПЛЕКСОВ С ДРУГИМИ ВИДАМИ СПОРТА

В зависимости от состояния здоровья человека, практикующего данный оздоровительный массаж, занятия массажем можно сочетать с занятиями бегом, прыжками, тяжелой атлетикой, метанием диска и другими спортивными упражнениями, а также со всевозможными видами закалки.

Никакого взаимоотрицания между данным оздоровительным массажем и другими видами спорта не существует!

ЧАСТЬ 4. "ПАРЧОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ИЗ 12 ЦИКЛОВ" (ДЗЮНИДАНКИН)

Хироси Цукимото

Дзюниданкин является одним из китайских способов восстановления здоровья. Эта система способствует открытию энергетических каналов и служит для снятия усталости.

Для кровообращения в организме человека имеются вены и артерии, для обращения духовной энергии - каналы.

Дзюниданкин необходимо заниматься по 20 - 30 минут. Предпочтительнее заниматься с 11 часов вечера, но можно и в любое время. Во время занятий очень важно отвлечься от неприятных мыслей. Кроме того, на руках не должно быть часов, и одежда должна быть свободной. Сидеть необходимо

естественно. После упражнений следует обратить внимание на то, чтобы не делать резких движений. Рекомендуется в течение 30 минут после упражнений не есть и не пить холодной или горячей воды.

Следует знать, что через несколько месяцев занятий может неожиданно наступить усиление половой активности и, если не приостановить себя, то может наступить энергетическое истощение организма.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДЗЮНИДАНКИН

(12 циклов)

1. Сидеть спокойно

2. Держать шею

3. Наклонять голову

4. Вращать шеей

5. Проглатывать слюну

6. Тереть поясницу

7. Сосредоточивать энергию в даньтянь (яп. "тандэн")

8. Вращение плеча и локтя

9. Вытягивание мышц спины

10. Наклоны тела

11. "Промывание внутренностей" путем сглатывания слюны

12. Разогревание всего тела

I. СПОКОЙНОЕ СИДЕНИЕ

1. Сидеть нужно спокойно, отбросив воспоминания и положив руки на колени.

2. Закрыв рот, приложить кончик языка к нёбу.

3. Закрыв глаза и выпрямив спину, сосредоточьте энергию внизу живота. Освободившись от воспоминаний, можно приоткрыть глаза на 2 - 3 мм и смотреть наискось вниз.



1

Во время практики цигун очень важно от всего "отключиться". Нельзя сидеть на бетонном или другом полу, так, чтобы ощущался холод. Лучше использовать специальное татами (коврик). После занятий цигун нельзя быстро вставать и делать резких движений. Очень важно сидеть прямо, не наклоняя голову. Способ сжатия кулака должен быть таким, чтобы большой палец находился внутри кулака под средним и указательным пальцами. Сознание не должно быть отягощено чувствами и мыслями (рис. 1). Кулаки необходимо положить поверх бедер (в соответствии с рис. 2). Приняв такое положение, нужно сосредоточить сознание в даньтянь.



2

2. ДЕРЖАНИЕ ШЕИ



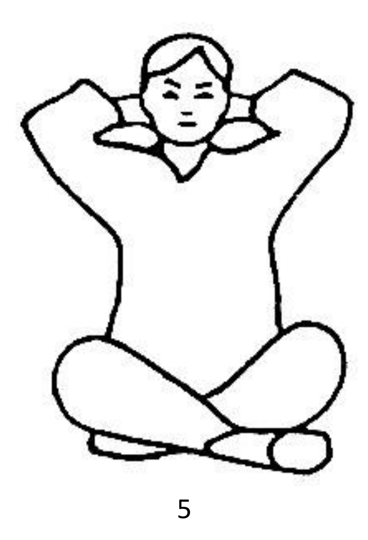
3

1. Положив руки на колени, приоткрыть рот, закрывая рот и прикусывая зубы, издать звук (рис. 3-4). Повторить это упражнение 3-6 раз.



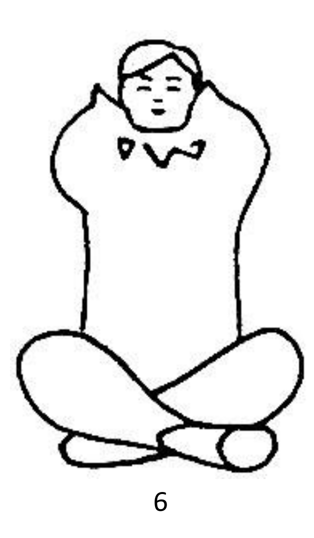
4

2. Растопырив пальцы, обхватите шею (5). Прикусывая зубы, отклоняйте шею назад, препятствуя себе в этом руками (6-7).



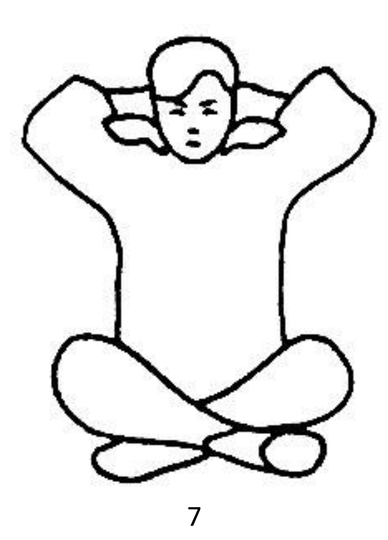
5

3. Продолжая упражнение, насколько возможно, подведите локти к ушам и проводите брюшное дыхание. Дышать через нос. Вдыхая, мысленно направляйте энергию в даньтянь.

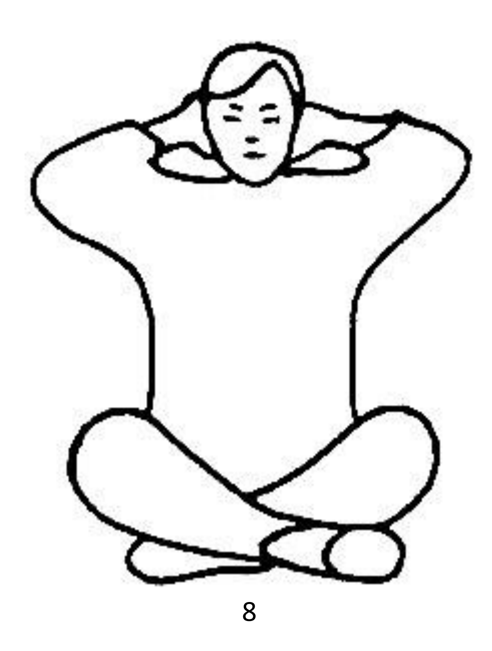


6

Издавание звука во время сжатия зубов используется для концентрации духа. Говорят, что если в то время, когда мочишься, прикусывать зубы, то это полезно для зубных нервов. Известно также, что если сложенными руками потянуть за шею, а голову при этом оттягивать назад, то это будет способствовать устранению боли в плечах.



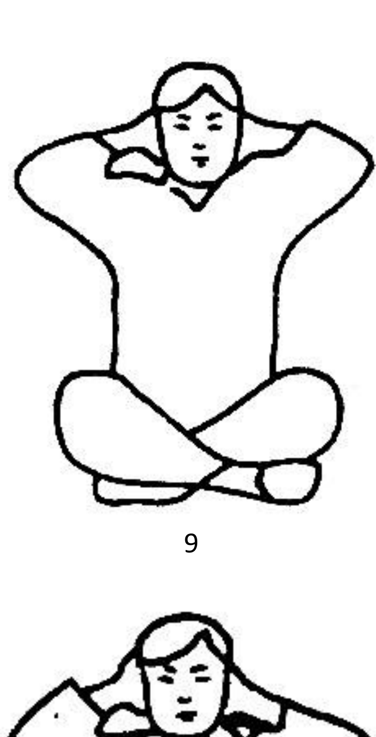
7



8

3. НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ И ПОСТУКИВАНИЕ ПО ГОЛОВЕ

1. Положить руки на уши. Опуская правую руку, приподнять левую. Выполнить движение поочередно по 9 раз (9-11).



9

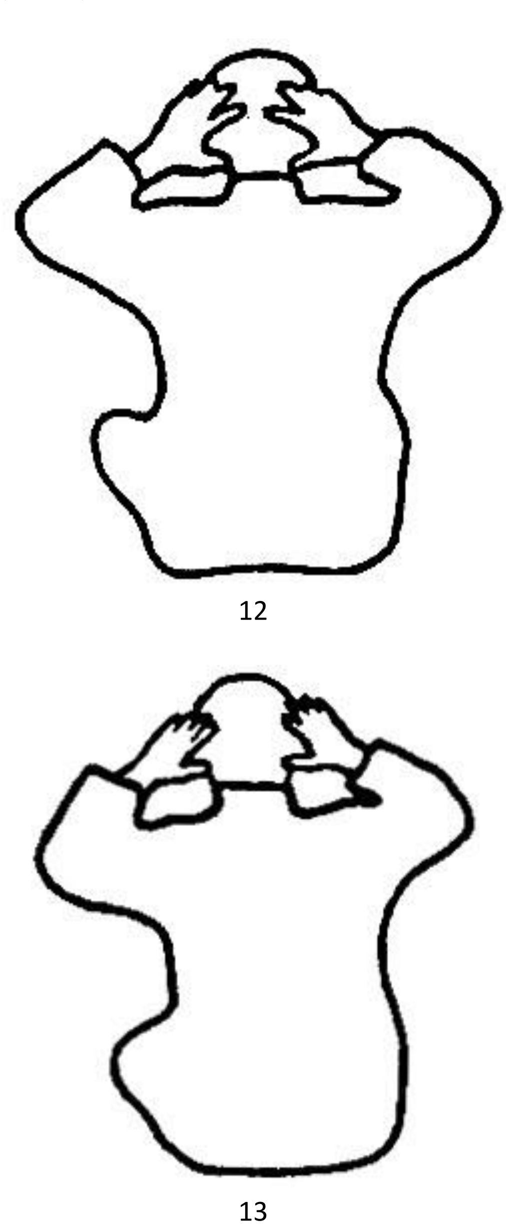


10



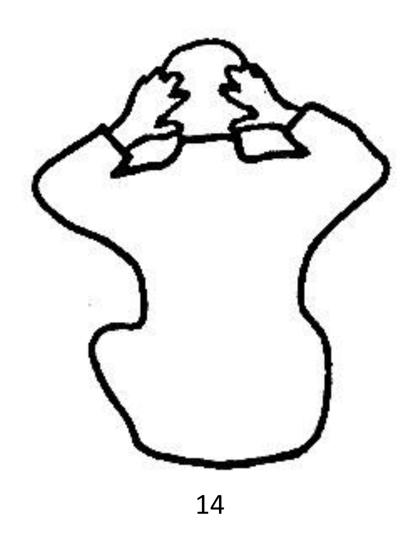
11

2. Большим и средним пальцами совершать 2-4 постукивания по затылочной части головы и затем плавно положить руки на колени (12-14).



12

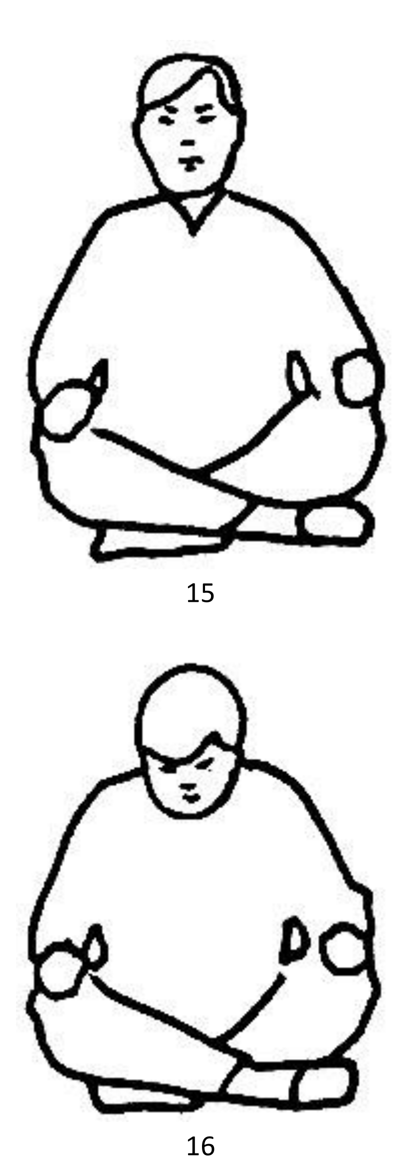
13


14

Это упражненине улучшает слух и деятельность головного мозга.

4. ВРАЩЕНИЕ ШЕЕЙ

1. Расслабленные кулаки положить на колени (15). Выпрямить спину и почувствовать энергию во всем теле. Наклонив голову вперед, сделать головой 3 кругообразных движения вправо, затем 3 влево аналогичным образом (16-20).

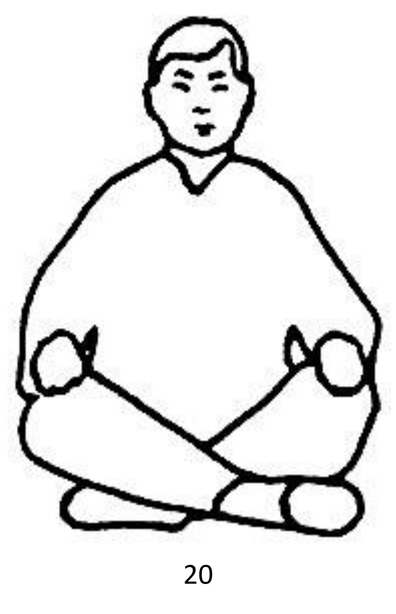

15

16


17


18

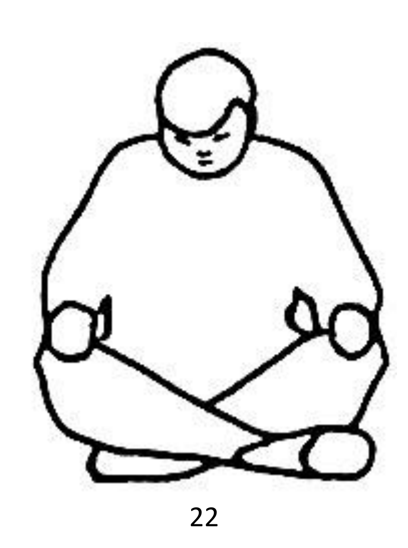

19



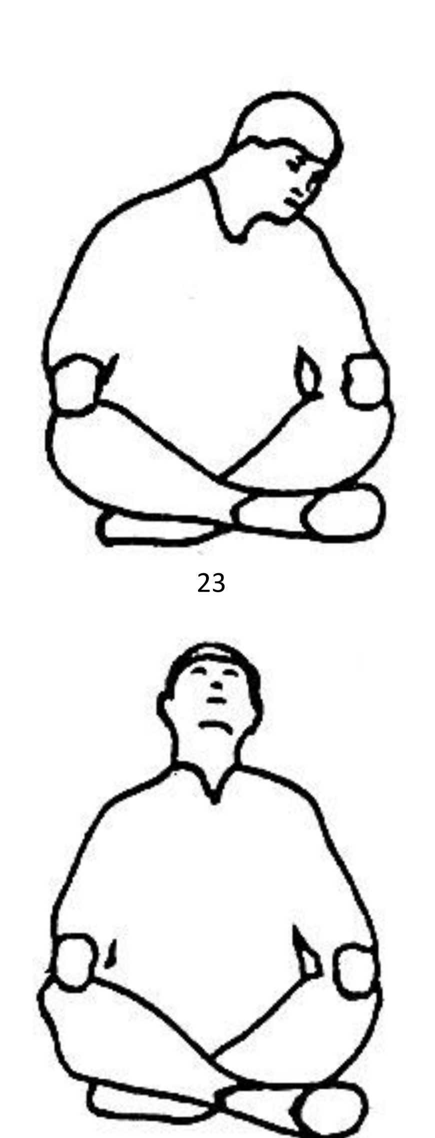
20



21



22



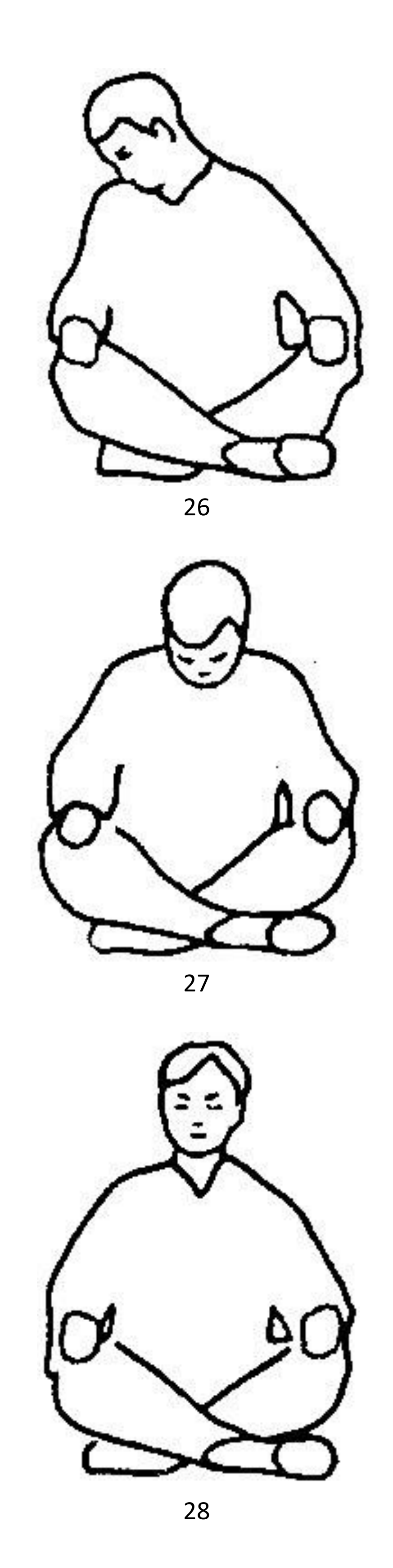
23



24



25



26

27

28

2. Сидя, поджав ноги, выпрямить спину (29). Не наклоняя головы, повернуть шею влево, правую руку положить на левое бедро ладонью вверх. Тыльная сторона кисти левой руки должна быть расположена на ладони правой. Во время поворота старайтесь смотреть за левое плечо (30).



29

3. Продолжая, проделайте аналогичные движения в правую сторону. Поворот головы должен быть максимальным.



30

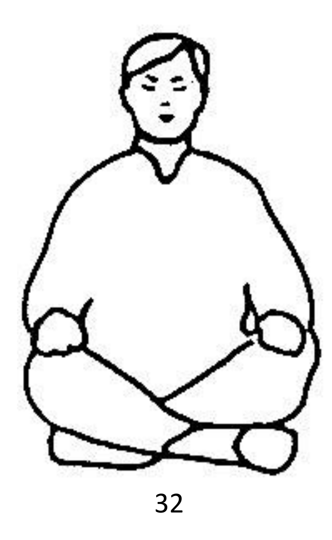
4. Сделать по 2 - 4 поворота в ту и другую сторону. Упражнение способствует излечению селезенки и желудка.



31

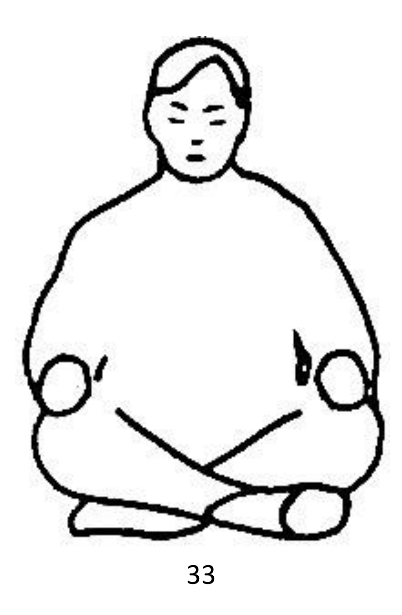
5. СГЛАТЫВАНИС СЛЮНЫ

1. Расположить кончик языка на нёбе. Приоткрыв, закрыть рот. Движение повторять 3 - 6 раз до появления слюны (32-33).



32

В момент проглатывания слюны сконцентрировать энергию и вместе с поступающей в желудок слюной послать ее в дань-тянь.



33

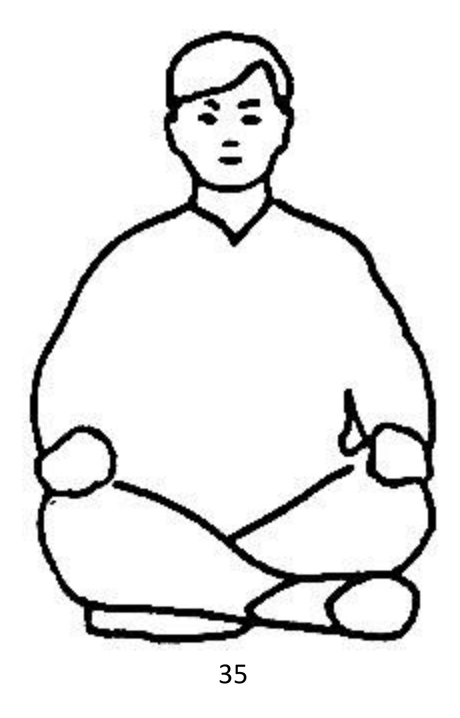
Это упражнение имитирует принятие пищи и способствует укреплению пищеварительного тракта.



34

6. ПОГЛАЖИВАНИЕ ПОЯСНИЦЫ

1. Вдохнув носом воздух, мысленно послать его в даньтянь (35).



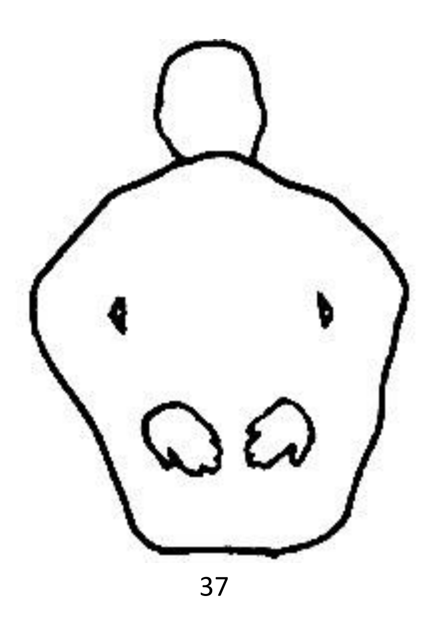
35

2. Сложить ладони перед грудью (36).

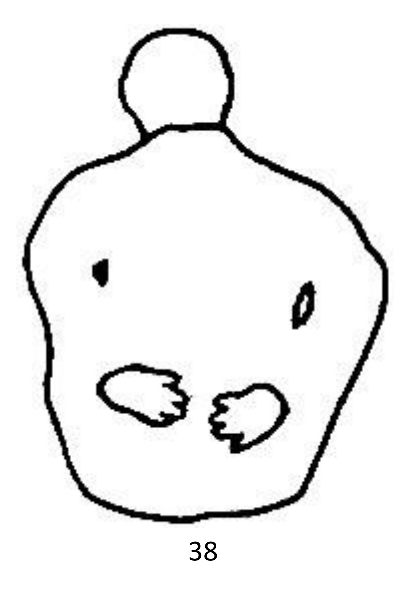


36

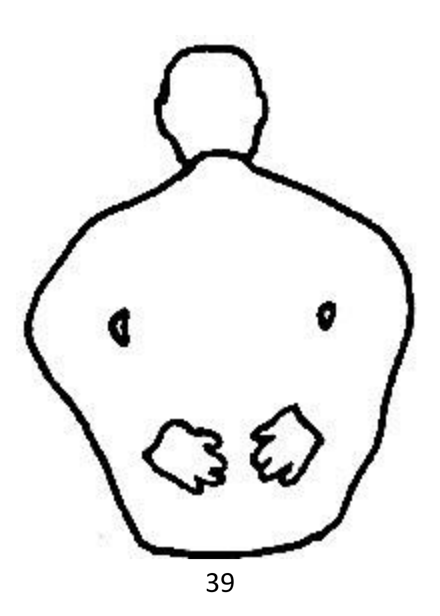
3. Когда ладони потеплеют, отвести их за спину и положить на поясницу (37).


37

4. Массировать поясницу кругообразными движениями (38-39).


38

Если руки стали теплыми, то вдыхаемый через нос воздух несет с собой и энергию. Это упражнение стимулирует сексуальную энергию (цзинь).

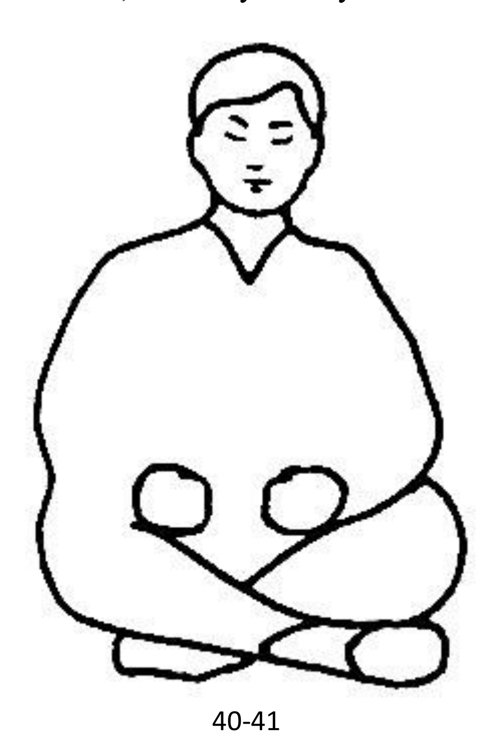

39

7. СОСРЕДОТОЧЕНИЕ ЭНЕРГИИ В (ДАНЬТЯНЬ)

1. После проделывания шести описанных выше упражнений открывается канал жэньмай (яп. "ниммяку").

2. Положить кончик языка к верхнему нёбу. Закрыв глаза, выпрямить спину и почувствовать энергию во всем теле. Сжав кулаки соответствующим образом, положить их на бедра перед животом. Медленно вдохнуть носом воздух и направить его в даньтянь (40).

3. На некоторое время приостановить дыхание и, почувствовав приятное тепло в области живота, вынести энергию дыхания (ци) из даньтянь, выдохнув воздух. Это действие повторить 9 раз.



40-41

Дыхание в дзюниданкин такое же, как и в системе внутреннего кэнпо: чередование долгих вдохов и выдохов с незначительной задержкой дыхания. Не вдыхайте слишком много воздуха и не делайте чрезмерно больших задержек дыхания в самом начале тренировок. Цель задержки дыхания в даньтянь - заполнение сжатой энергией всей брюшной полости. Начав изучение дзюниданкин, приятно будет знать, что после первых упражнений может появиться чувство счастья, вызванное распространением по всему организму энергии, хлынувшей из даньтянь в результате этих упражнений.

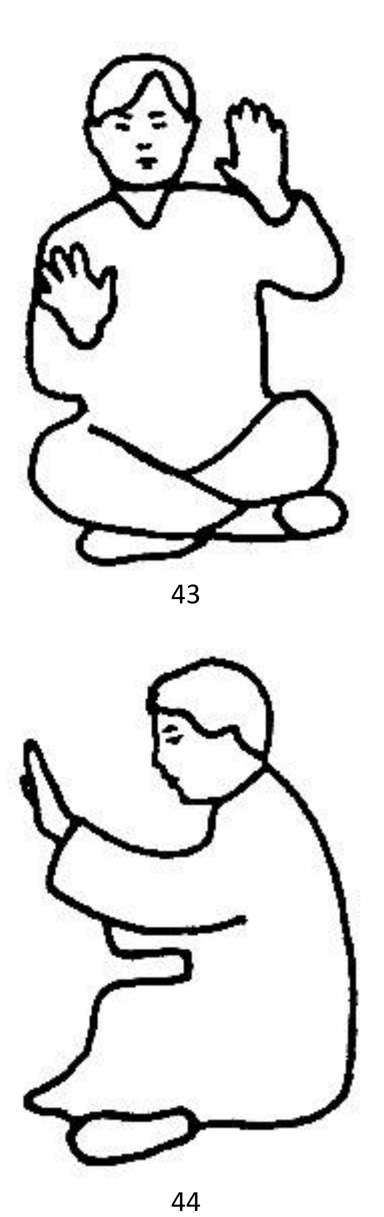
8. ВРАЩЕНИЕ ПЛЕЧОМ И ЛОКТЕМ

1. Сесть, поджав ноги под себя, глаза открыты. Поднять предплечья так, чтобы они стали параллельны полу, повернуть ладони от себя, прогнув их как можно больше (42).



42

2. Оставляя правую руку на месте, левой проделать 3-6 дугообразных движений вперед-вверх и назад-вниз (43-45).



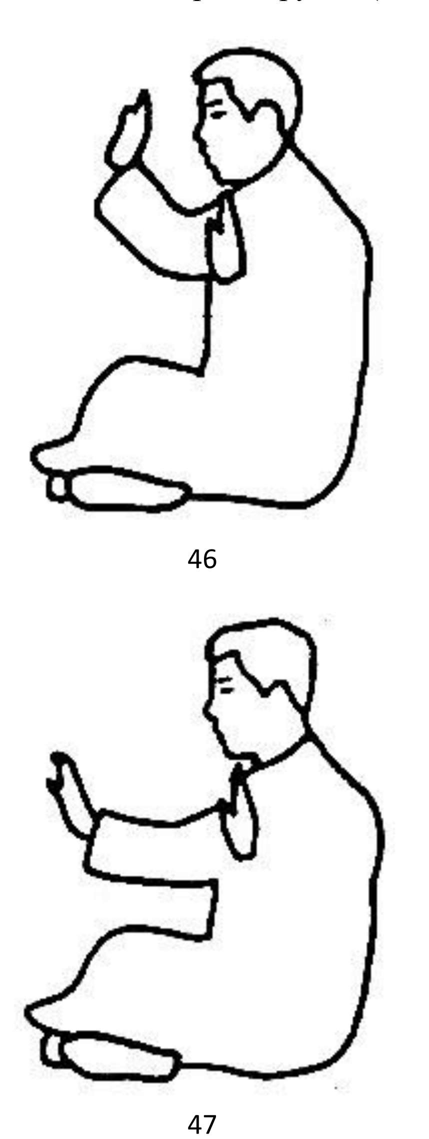
43

44



45

3. Подобным же образом проделать 3-6 движений правой рукой (46-47).



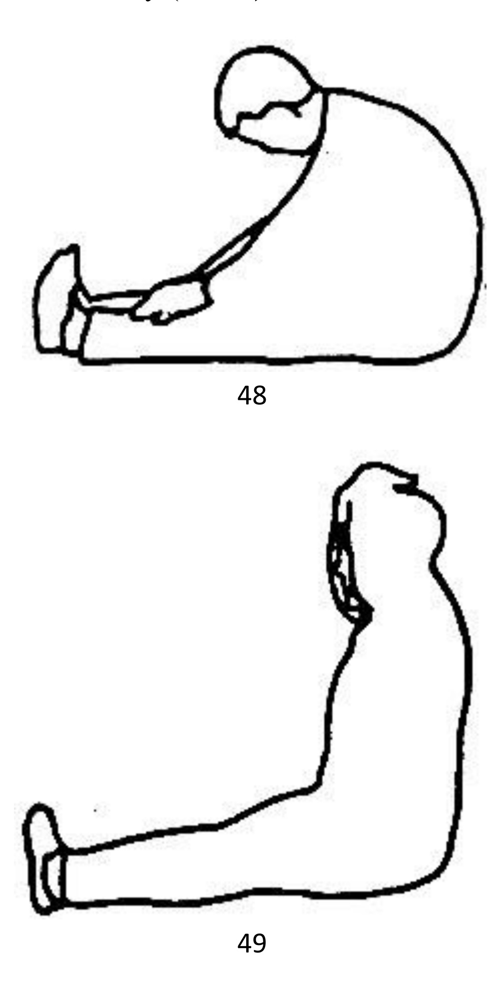
46

47

Описанное упражнение служит для укрепления рук.

9. РАСТЯГИВАНИЕ МЫШЦ СПИНЫ

1. Сидя с вытянутыми перед собой ногами, оттянуть носки ног на себя, насколько это возможно. Сплетя пальцы обеих рук, опустить ладони на голову (48-49).

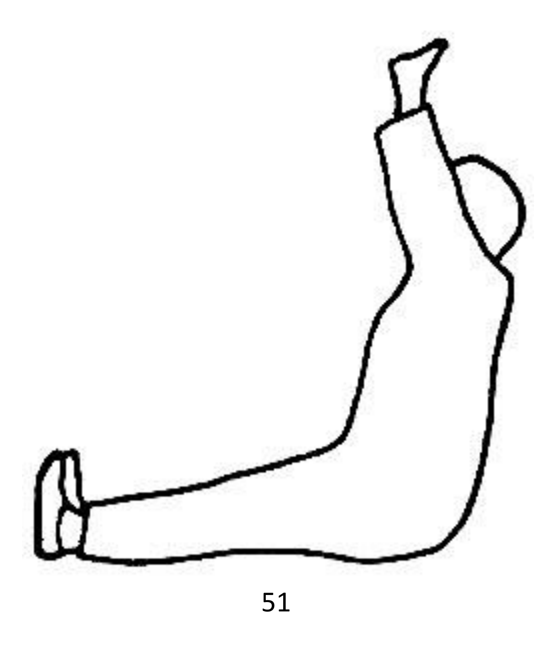


2. Развернув ладони от себя, поднять руки над головой так, будто поднимаешь тяжелый камень. В это время производится вдох. Смотреть на запястья рук.



50

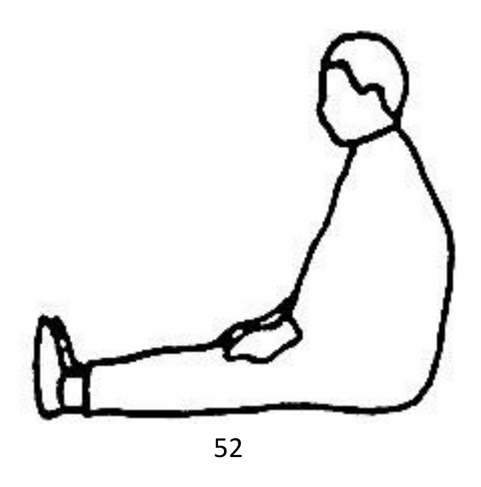
3. Делая выдох, опустить ладони на голову. При этом мышцы паха и ягодицы должны быть расслаблены.


51

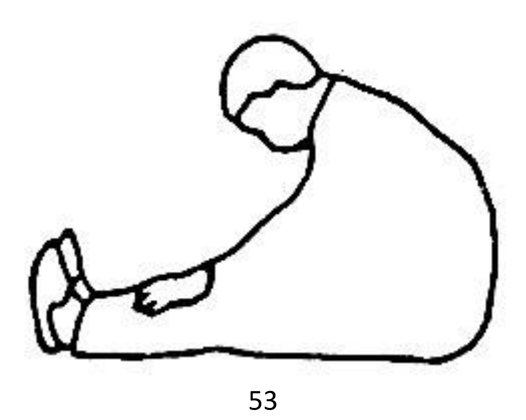
Повторить движение 9 раз. Это упражнение улучшает кровообращение и стимулирует каналы жэньмай и думай.

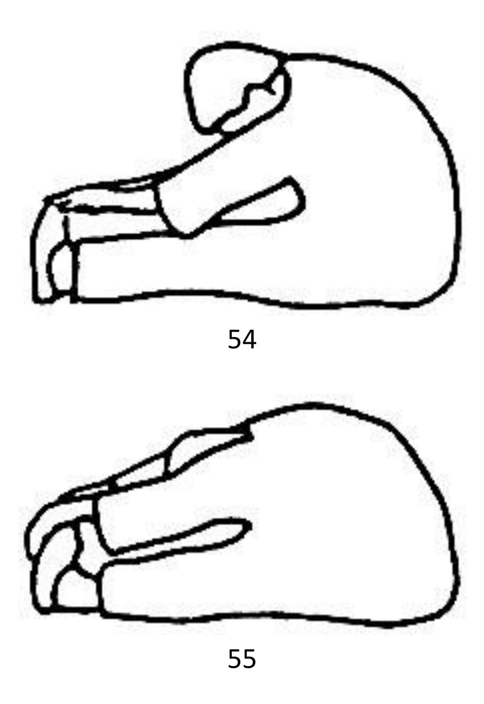
10. НАКЛОНЫ ТЕЛА

1. Сесть, вытянув ноги, оттянув носки на себя и положив руки на бедра (52).


52

2. Наклонив верхнюю половину тела, вытянуть руки и затем захватить стопы (53-55).

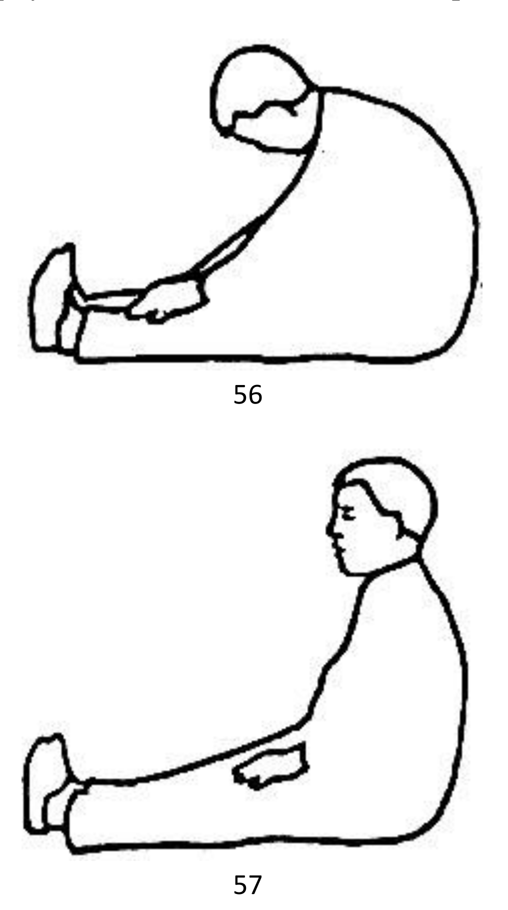

53



54

55

3. Постепенно выпрямляя тело, вернуться в исходное положение, проводя руками по коленям (56-57).



56

57

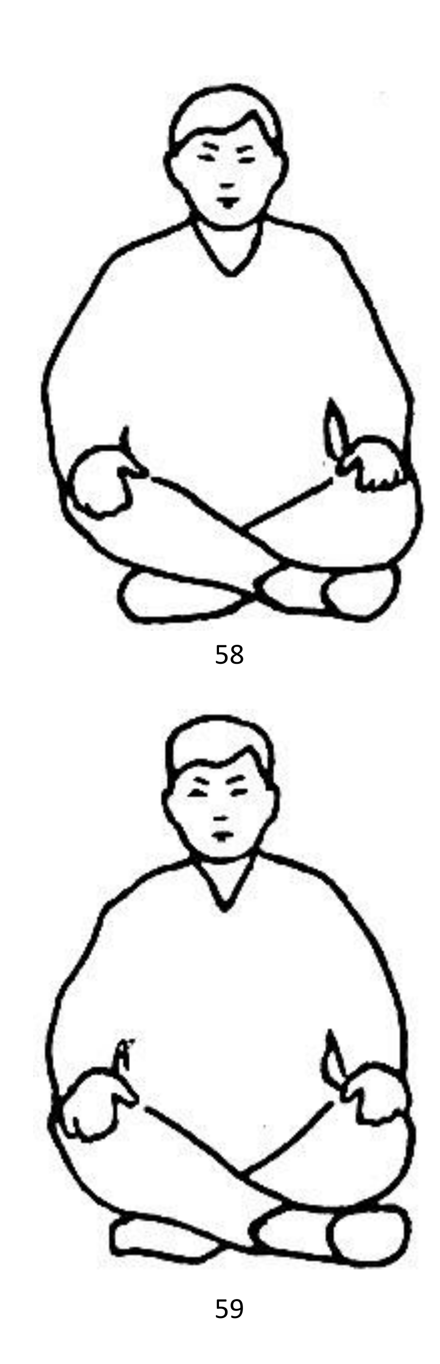
4. Сгибая тело, делать выдох, выпрямляясь - вдох.

5. Повторить движение 12 раз.

Упражнение служит для укрепления тазобедренных суставов и живота.

11. "ПРОМЫВАНИЕ ВНУТРЕННОСТЕЙ" ПУТЕМ СГЛАТЫВАНИЯ СЛЮНЫ

1. Сесть, положив ладони на колени и расположив язык на нёбе. Осуществить 72 движения языком, как при полоскании, добиться появления слюны (58-59).



58

59

2. Постепенно проглотить слюну шестью порциями, сопровождая это направлением сознания в желудок и далее в дань-тянь.

12. РАЗОГРЕВАНИЕ ТЕЛА

1. Для этого упражнения нужно освоить предыдущие 11 ступеней.

2. Отключившись от всего, сесть, поджав под себя ноги. Ладони положить на колени и выпрямить спину. Закрыть глаза и почувствовать энергию во всем теле. Медленно вдыхая через нос, направлять энергию в даньтянь. Задержав дыхание, также направить энергию в даньтянь (60).



60-61

Почувствовав в даньтянь что-то подобное взрыву, послать сконцентрированную там энергию Ци к анальному отверстию и затем сразу же по позвоночнику к голове (61). По достижении самой верхней точки опускать энергию через лоб, щеки, челюсти, гортань и грудь снова в даньтянь. После чего сделать плавный выдох.

3. Упражнение проделать 3, 6 или 9 раз.

ЧАСТЬ 5. ЦИГУН "ДИКОГО ГУСЯ" (ДАЯНЬ ЦИГУН)

Ян Мэйцзюнь

"Даянь цигун" означает "Дыхательные упражнения Дикого гуся" и является комплексом очень эффективных упражнений, пришедших к нам из древности, из даосской школы Куньлунь. Комплекс, основанный на имитации движений и положений .дикого гуся и усвоении древних методов Даоинь, состоит из энергичных и мягких движений, причем движения чередуются со статическими позами. Стимулируя сильное ощущение "Ци" ("Ци" означает "воздух" и жизненную энергию человека), этот комплекс обеспечивает эффективное излечение болезней. 64 формы этих упражнений, описанные здесь, требуют 5-10 минут для выполнения и особенно полезны для работников умственного труда и людей пожилого возраста. Движения, хоть и многочисленные, легко усваиваются и могут практиковаться как целиком, так и по частям.

"Даянь цигун" помогает активизировать циркуляцию крови, прочищает "цзинмай" (каналы, по которым течет жизненная энергия). Этот цигун помогает получить свежий, здоровый воздух из природы и вытолкнуть грязный воздух из тела. Он также дает возможность человеку быстро овладеть искусством испускания "вайци" (буквально "внешний воздух", "внешняя энергия - Ци", т. е. Ци, испускаемая наружу), чтобы лечить свои и чужие болезни. Он особенно полезен при таких заболеваниях, как гипертония и гипотония, болезни сердца, неврастения, бессонница, функциональные расстройства нервной системы, гастроэнтерит, артриты и кожные заболевания. Он также помогает избавиться от ожирения. Для лиц среднего и пожилого возраста этот цигун служит как способ лечения с помощью саморегуляции и других методов восстановления здоровья, оздоравливающих весь организм как единое целое. В отличие от медицинских препаратов, он не дает побочных эффектов. Пожилые люди, которые практикуют эти упражнения в течение 2-3 месяцев, обнаружат, что их мускулы стали более гибкими, их суставы в талии, коленях, запястьях стали подвижными. Их интеллектуальные способности

улучшились, а память - усилилась. Словом, "Даянь цигун" помогает задержать старение и продлевает жизнь.

ЦИГУН: ПРОИСХОЖДЕНИЕ И РАЗВИТИЕ

"Цигун", что дословно означает "дыхательные упражнения", имеет долгую историю в Китае и является традиционным видом оздоровительных упражнений, популярных среди китайского народа. В последнее время цигун вызвал большой интерес и внимание огромной массы людей как на родине, так и за рубежом.

Согласно теории китайской медицины, термин "Ци" и "цигун" означает не только вдыхаемый воздух, но еще является "внутренней жизненной энергией". На современном медицинском языке это означает сопротивляемость болезням, приспособляемость к окружающей среде и способность победить стрессы и обрести здоровье. В традиционной китайской медицине придается большое значение методам и приемам, развивающим "жизненную", или "внутренюю", энергию (т. е. Ци) с помощью систем дыхательных и психических упражнений цигун.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДЫ

Содержание разных школ и направлений цигун различно, но оно главным образом включает в себя следующие аспекты: 1) регуляция тела; 2) регуляция сознания; 3) регуляция дыхания; 4) самомассаж; 5) двигательная гимнастика.

В Китае существует много школ дыхательных упражнений. Некоторые различают их по пяти основным направлениям: медицинское, конфуцианское, буддийское, даосское и боевое (т. е. связанное с китайским воинским искусством). Каждое из этих направлений имеет свои характерные особенности. Медицинские дыхательные упражнения имеют цель укрепить здоровье и лечение болезней. Цель дыхательных упражнений конфуцианских школ - это самосовершенствование, самовоспитание. Даосские дыхательные упражнения преследуют цель - развитие духовной личности и поиски долголетия. Буддийские дыхательные упражнения, которые фактически воздействуют на сознание, делятся на две школы: одна называется "самадхи" и утверждает, что все вещи в мире иллюзорны (шунь-ята); другая школа, которая называется "медитация", т. е. "чань", делает акцент на развитие духа и требует спасения всех живых существ на земле. Дыхательные упражнения ушу главным образом направлены на физические тренировки и укрепление здоровья. Несмотря на различие методов и целей, школы имеют общие черты: тренировка сознания духа и укрепление "Ци" (жизненной энергии).

ИСТОЧНИКИ

В древнем Китае цигун использовался как средство излечения болезней и укрепления здоровья. Когда он возник?

Согласно исследованиям, проведенным Го Можо (хорошо известный историк, президент китайской Академии наук), упоминание о дыхательных упражнениях встречаются в надписях на бронзовых таблицах династии Чжоу (1100-221 г. до н.э.).

Во время периода "Весны и Осени" и "Воюющих Царств" (770-221) с появлением многочисленных мыслителей и борьбы между сотнями философских школ цигун получил такое сильное развитие, какого никогда не знал. В "Книге перемен", т. е. "И-Цзин","внутренняя энергия"и "мысль" считаются тремя сокровищами человеческого тела.

Даоинь, другая форма соответствующих упражнений, была очень популярна в это время. На стеле, принадлежащей периоду "Воюющих Царств", были высечены следующие слова: "Глубоко вдохни и опусти воздух в даньтянь (акупунктурная точка чуть ниже пупка). Держи его так некоторое время, а затем выдыхай подобно тому, как растет травинка, пока он не дойдет до макушки головы. В этом случае

Ян (мужская, или положительная) жизненная энергия будет идти вверх, а Инь (женская, или отрицательная) вниз. Те, чьи жизненные энергии Инь и Ян будут двигаться подобным образом, будут жить долго, а другие умрут". Древние люди называли это даоинь, а сейчас мы это называем цигун. Таково сравнительно систематическое изложение теории цигун.

Среди хорошо сохранившихся жертвенных предметов гробницы № 3 в Мавандуй возле г. Чанша, столицы провинции Хунань (*Первая цветная картина (свиток) на шелке длиной 2 м 5 см, относящаяся к эпохе Западная Хань (206 г. до н. э. - 8 г. н. э.), была обнаружена в 1872 г. в местечке Мавандуй, вблизи г. Чанша (пров. Хунань), в гробнице № 1 (прим. переводчика)*), есть много медицинских трактатов и специальных книг о даоинь, датированных периодом династии Западная Хань (206 г. до н. э. - 24 г. н. э.), включающих нарисованные фигуры обоих полов и различных возрастов на 44 листах цветного шелка, делающих различные движения даоинь. Некоторые имитируют движения тигра, оленя, медведя, обезьяны и птицы. Эти упражнения позднее были названы "Уцинси", или "Игры пяти животных". Все эти движения конечностей сочетались с дыханием. Например, под одной фигурой (с двумя руками, поднятыми вверх и назад) было написано:"Посмотри в небо и выдохни".

В книге "Хуан-ди-Нэйнцзин" ("Руководство по внутренней медицине Желтого императора"), самом древнем медицинском трактате эпохи "Воюющих Царств", есть такие слова: "Человек должен дышать эссенцией жизни, воздействуя своим дыханием на свое сознание и расслабляя мускулы". В другом месте есть такие слова: "Люди с такого рода заботами могут делать следующий комплекс упражнений с целью излечить болезнь: встать лицом к югу утром и 7 раз вдохнуть и выдохнуть, стараясь ни о чем не думать".

Начиная с династии Восточная Хань (25-220 гг.), с появлением буддизма, индийская йога стала взаимодействовать с древней системой даоинь, в результате чего цигун получил дальнейшее развитие как в теории, так и практике. Нужно сказать, что при Южной и Северной династиях (450-589) выдающийся индийский монах пришел в Китай и основал школу Дзэн (Чань Дхьяна) в Хэноньском Шаолиньском монастыре. Он развил комплексы упражнений для психической саморегуляции и соединил цигун с ушу.

Со времени династии Хань (206 г. до н. э. - 220 г. н. э.) до династии Тан (628-907) цигун широко использовался в китайской медицине при лечении заболеваний, и многие известные врачи были одновременно крупными мастерами цигун, внесли огромный вклад в цигунотерапию.

Великий врач Хуа-То (?-208) знал, как сохранить хорошее здоровье, он был здоров и силен, как юноша, даже будучи в пожилом возрасте. Он передал методы даоинь своим ученикам. Чжао Юаньфан, известный врач династии Суй (681-618) отмечал что, когда человек становится мастером цигун, он может выпускать через свои ладони жизненную энергию и лечить ею других людей. Сунь Сымяо (581-682), другой известный врач в китайской истории, проживший более 100 лет, сделал некоторые исследования по медицине. В своей книге "Одна тысяча рекомендаций" он излагает теорию и практику даоинь.

При династии Сун (960-1279) некоторые конфуцианцы, провалившиеся на государственных экзаменах, переходили на медицинскую службу. В своих теоретических исследованиях, однако, они делали большое ударение на классических постулатах, пренебрегая практикой. В результате цигун пришел в упадок и пользовался популярностью только среди народных лекарей. Но судьбе было угодно, чтобы исследования по теории цигун были продолжены в тайных религиозных объединениях, где цигун был соединен с ушу.

Между династиями Сун и Цин (960-1911), хотя цигун хорошо развивался практически, наступило время мистики и суеверий, в результате чего цигун зашел в тупик.

НОВОЕ РАЗВИТИЕ

В последние годы цигун интенсивно изучается, результаты обнадеживают.

В некоторых больших китайских городах, подобных Пекину, Шанхаю, проводятся клинические исследования цигун, а некоторые мастера цигун могут излучать внутренюю энергию Ци и лечить ею пациентов, страдающих высоким кровяным давлением, нервными расстройствами, функциональными болезнями, церебральным параличом и опухолями щитовидной железы.

Они также используются как анастезиологи при операциях. Современные научные приборы применяются при исследованиях цигун, с их помощью были обнаружены инфракрасные электромагнитные волны, статическая информация и магнитная информация от Ци, испускаемой мастерами цигун.

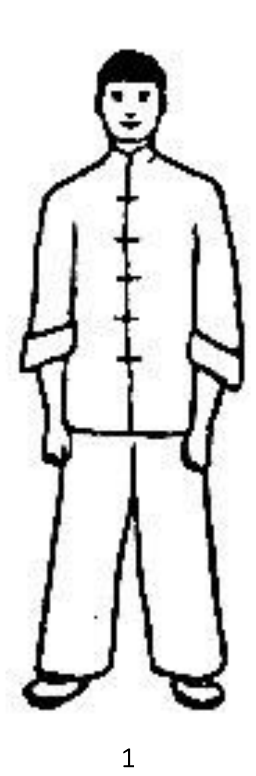
Эти открытия помогут дальнейшему изучению цигун на более высокой ступени исследований, способствуя попыткам человека раскрыть тайны жизни.

"УПРАЖНЕНИЯ ДИКОГО ГУСЯ"

Упр. 1. "Положениестоя"(исходное положение)

Встаньте прямо, расставив ноги на ширине плеч. Представьте, что вы поддерживаете что-то головой. Держите плечи расслабленными, а руки свободно опустите по бокам ладонями внутрь; пальцы рук естественно раздвинуты и слегка согнуты. Прикройте рот и прислоните язык к нёбу.

Смотрите прямо перед собой (рис. 1).

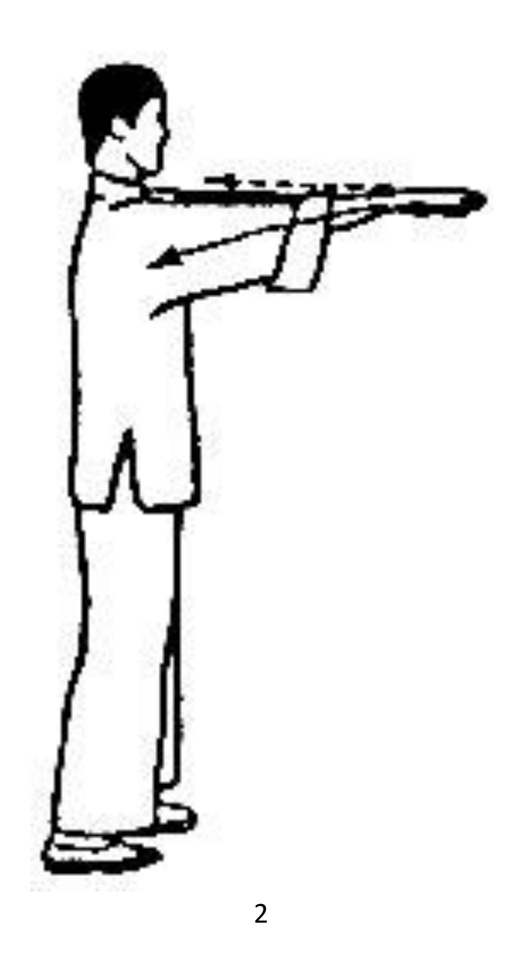


1

Расслабьте все тело и оставайтесь тихим и спокойным. Опустите энергию Ци вниз, в нижнюю часть живота. Освободите свое сознание от отвлекающих мыслей и постойте спокойно некоторое время.

Упр. 2. "Взмахи крыльев"

Поднимите обе, руки медленно вперед, ладонями друг к другу, пока они не достигнут высоты плеч (рис. 2). Затем разведите руки в стороны, разворачивая их так, чтобы ладони были обращены вверх, грудь расправлена, а локти чуть согнуты. Одновременно выгните туловище назад и поднимите пятки, немного оторвав их от пола, чуть согнув колени. Посмотрите вверх (рис. 3).



2

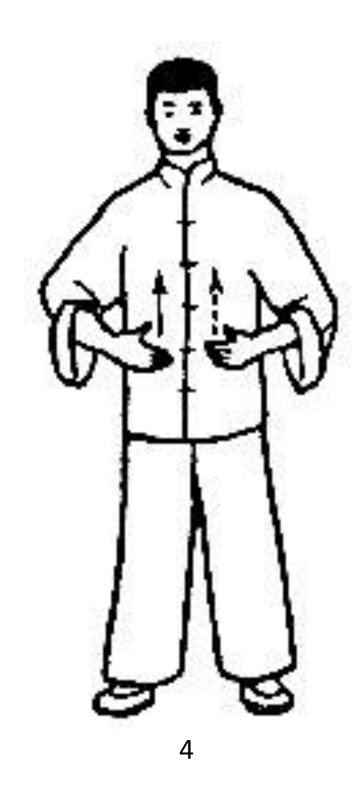
Обратите внимание на следующее: когда вы выгибаете тело назад и смотрите вверх, "в небо", не перестарайтесь, иначе вы потеряете равновесие или почувствуете себя плохо.



3

Упр. 3 . "Сложить крылья"

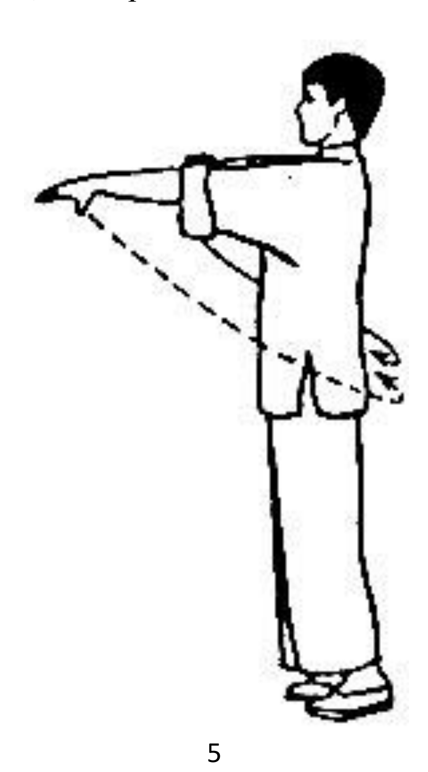
Поверните руки вовнутрь, опустите кисти вниз, прямо перед животом округлив руки; ладони повернуты внутрь, пальцы обеих рук расположены друг перед другом на расстоянии 10 см. Большой и указательный пальцы образуют дугу. В то время как вы подносите руки к животу, верните тело в прямое положение, втяните живот и опустите пятки вниз на пол. Посмотрите вниз перед собой (рис. 4).



4

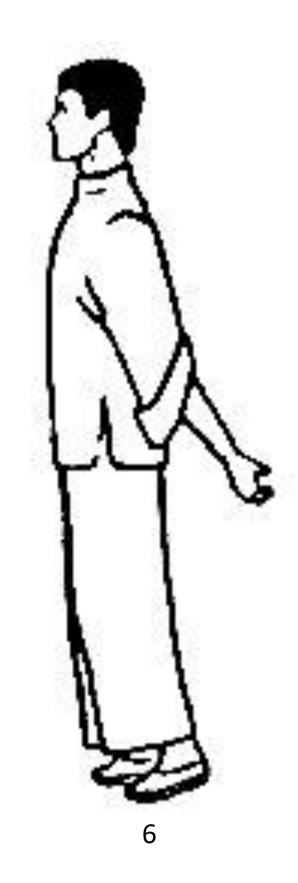
Упр. 4 . "Вытянуть крылья назад"

Поднимите обе руки вверх к груди, ладони по-прежнему направлены внутрь. Разверните кисти рук вовнутрь и поверните ладони так, чтобы они были обращены друг к другу. Затем с ощутимой силой вытолкните руки и вытяните их вперед, одновременно поднимая пятки от пола.



5

Разверните руки вовнутрь так, чтобы тыльные стороны ладоней были обращены друг к другу (рис. 5). Энергично разведите руки в стороны и выверните их вниз и позади бедер, развернув ладони назад. Посмотрите прямо вперед. Расслабьте плечи и держите подмышки "пустыми" так, чтобы в пространство под рукой могло войти яйцо. Пятки находятся над полом (рис. 6).



6

Упр. 5. "Толкать руками"

Согните локти и поднимите руки вверх к спине с ладонями, повернутыми вверх, а пальцы согнутыми в виде клюва (рис. 7).



7

Разверните руки наружу, поднесите свои клювообразные руки вверх вдоль спины и затем вытолкните резко вперед тыльными сторонами ладоней; локти согнуты под углом 90°, пальцы направлены вперед, ладони обращены вверх и чуть вовнутрь. Одновременно с выполнением толчка быстро щелкните верхними частями рук по бокам и опустите пятки на пол. Посмотрите прямо пред собой (рис. 8).



8

Упр. 6. "Вытянуть крылья назад"

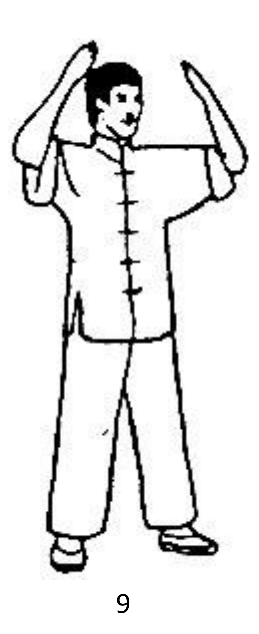
Разверните руки, чтобы они вытянулись вперед, с ладонями, обращенными друг к другу. Одновременно поднимите пятки и продолжайте вращать руки вовнутрь, пока ладони не развернутся тыльными сторонами друг к другу. Затем повторите движения, показанные на рис. 5-6.

Упр. 7. "Толкатьруками"

Так же, как в упр. № 5.

Упр. 8. "Подъем рук"

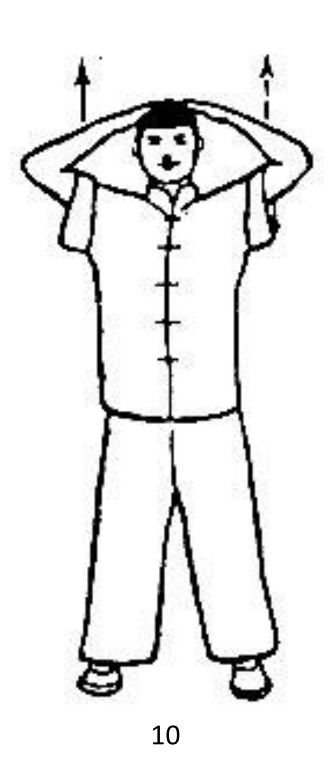
Медленно поднимите руки ладонями внутрь (пальцы направлены вверх), пока руки не окажутся над уровнем головы, локти согнуты, а плечи расслаблены. Посмотрите прямо вперед (рис. 9).



9

Упр. 9. "Сложить ладони"

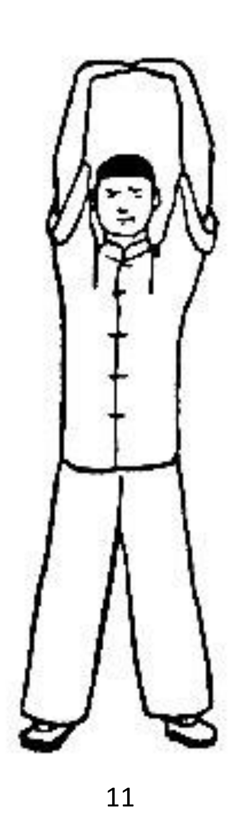
Поверните руки вовнутрь, сложите руки вокруг головы; пальцы сплетены, ладони обращены к точке "байхуй"(рис. 10).



10

Упр. 10. "Повернуть ладони вверх"

Разверните руки так, чтобы ладони повернулись вверх. Затем с силой вытяните руки вверх. Посмотрите вперед-вверх. Ноги выпрямлены (рис. 11).

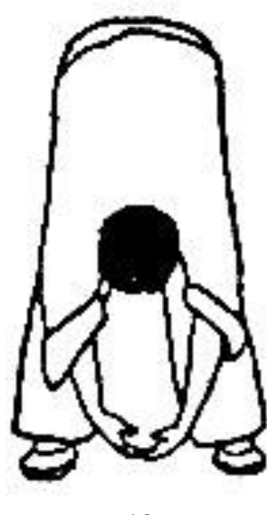


11

Упр.11. "Наклоны"(вперед, влево и вправо)

Наклоните туловище вперед, ноги прямые. Сложите ладони (пальцы сплетены и прямые) и надавите ими на пол, ладони обращены вниз. Подержите их между ступнями некоторое время (рис. 12). Затем

поднимите торс немного вверх и поверните его влево, надавив сложенными ладонями на пол у правой ноги. Глаза сопровождают движения ладоней. Макушка головы обращена вниз или вперед. Положение ног не меняется.



12

Замечания: Старайтесь коснуться пола руками. Начинающие, однако, не должны излишне напрягаться. Пожилые и болезненные люди могут не нагибаться так низко, но в любом случае ноги должны быть выпрямлены.

Упр. 12. "Обвивание рук"

Немного поднимите руки и поверните торс так, чтобы он смотрел прямо вперед. Отделите руки; пальцы обращены друг к другу, ладони смотрят вниз. Поверните левую ступню на 90° влево. Одновременно, слегка согнув колени и используя талию как точку вращения, поднимите торс немного вверх и поверните его влево на 90°; одновременно, перемещая руки в унисон с поворотом талии, правая рука поворачивается вовнутрь (ладонь повернута наружу) и идет вперед, а затем влево (рис. 13). Затем выворачивайте руки наружу так, чтобы повернуть ладони вверх и скрестить предплечья перед животом; правая рука сверху (рис. 14).



13

Когда руки повернуты и ладони обращены вверх, поверните правое бедро и правую ногу быстро вправо и поместите правую руку впереди правого бедра, правая нога согнута, а левая нога выпрямлена, левая ступня плашмя на полу. Взгляд сопровождает правую руку.



14

Упр. 13. "Возвращение воздуха"

Соберите пальцы левой руки вместе в форме клюва и поднимите их вверх к акупунктурной точке "цюэпэнь"(на левой ключице), расслабив левое плечо и оставляя левую подмышку пустой. Правая рука продолжает движение вниз вправо и, выпрямившись, поднимается вверх назад, а затем вниз вперед, описывая большую окружность, пока не достигнет левого носка. Синхронно с движением руки поверните торс влево и наклоните его вперед. Ваши ступни находятся в положении буквы "Т", правая нога согнута в колене, а левая выпрямлена; левая пятка на полу, а левый носок повернут вверх. Вес покоится на правой ноге. Смотрите на правую руку (рис.15).



15

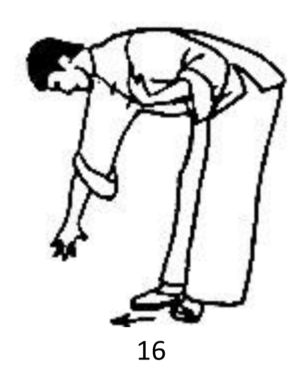
Упр. 14. "Потянуть левый носок"(3 раза)

Захватите 2 пальца на левой ступне правой рукой и потяните их назад 3 раза, слегка сгибая правую руку и оттопыривая правый локоть наружу. Синхронно с движением правой руки поверните плечи, пояс и бедра влево 3 раза. Смотрите на правую руку. Положение ног нетченяется.

Замечания: Прилагайте столько усилий, сколько вам будет терпимо. Расслабьте плечи, пояс и бедра. Вместо захвата носка пожилые и болезненные люди могут просто потянуть правую руку к левой ступне, но они должны повернуть талию и оттопыривать локоть 3 раза.

Упр. 15. "Толкать воздух"

Опустите носок, раскройте правую ладонь и разделите пальцы, образуя большим и указательным пальцами дугу, поворачивайте ладонь назад вправо. Чуть согните правую руку; напрягите и с силой толкните правой рукой медленно назад вправо, плавно поворачивая торс в том же направлении (около 45°), пояс и бедра расслаблены. Взгляд следует за правой рукой. Вес покоится на правой ноге. Положение ступней не меняется (рис. 16).


16

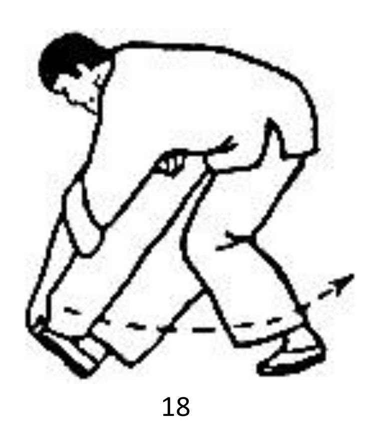
Упр. 16. "Черпать воздух вверх"

После того, как правая рука передвинулась к тылу правого бедра, поверните ее наружу так, чтобы ладонь смотрела вперед влево, пальцы указывают вниз. Правой рукой, чуть согнутой в локте, с силой выполните упражнение "черпать воздух вверх" - движение ладони вверх и вперед влево, одновременно постепенно сгибая запястье: ладонь поворачивается вверх, пальцы указывают в направлении черпающего движения. Поворачивайте торс синхронно с движением правой руки. Взгляд следует за движением правой руки. Положение ступней остается без изменений (рис. 17).


17

Упр. 17. "Повернуть тело и возвратить воздух"

Когда правая ладонь окажется перед грудью, сложите пальцы в форме клюва (кончики пальцев указывают вверх) и положите ладонь на правую ключицу. Одновременно, используя правую пятку как точку вращения, поверните тело на 180° вправо и перенесите вес на левую ногу. Согните левое колено и уроните левую руку вниз, затем переместите ее вперед, вверх назад, вниз и вперед, описывая большую окружность и заканчивая ее падением на носок правой ноги. Взгляд следует за левой ладонью. Носок правой ноги повернут вверх, а правая пятка - на земле (рис. 18).


18

Упр. 18. "Потянуть правый носок"

Точно так же, как в упр. № 14, сменив "левый" на "правый"

Упр. № 19. "Толкание воздуха"

Так же, как в упр. № 15, сменив "левый" на "правый".

Упр. № 20. "Черпать воздух вверх"

Так же, как в упр. № 16, заменив "левый" на "правый".

Упр. № 21. "Обвивание рук"

Поднесите левую ладонь к животу чсрпательным движением. Одновременно с этим раскройте правую ладонь, образовав большим и указательным пальцами дугу, и опустите к внутренней стороне левой ладони; одновременно выпрямите вверх тело и повернитесь влево, правая ступня поворачивается на 90° влево так, чтобы ступни стали параллельно. Затем правая ладонь движется вниз, наружу, вверх, назад и вниз так, чтоб окружности были описаны 3 раза, обращенные вовнутрь ладони отстоят друг от друга на расстоянии 16 см. Синхронно с движениями рук качайте поясом, бедрами и плечами из стороны в сторону (рис. 19).



19

Упр. 22. "Руки, подобные плывущим облакам" (юнь-щоу)

1. Взмах правой рукой

Отведите левую руку к левому бедру ладонью вверх и немного внутрь, в то время как правая рука протягивается вперед на уровне пояса ладонью, обращенной вверх. Одновременно перенесите правую ступню на полшага вперед наружной стороной подошвы на землю. Вес покоится на левой ноге. Смотрите на правую ладонь (рис. 20). Передвиньте правую руку вправо и назад по дуге, одновременно торс поворачивается в том же направлении. Взгляд сопровождает правую ладонь. Затем поверните правую руку внутрь и согните руку ладонью вверх так, чтобы акупунктурная точка хэгу на правой руке надавила на точку "правый шэньюй" около поясничного позвонка. Тем временем поверните торс влево

так, чтобы он смотрел вперед, одновременно поднимая левую пятку и перенося вес на правую ногу. Посмотрите прямо вперед.



20

2.Взмах левой рукой

Во время перенесения веса на правую ногу и нажима точкой хэгу правой руки на точку "правый шэньюй" передвиньте левую ногу на полшага вперед и поставьте наружную часть подошвы на землю. Тем временем, когда правая рука переместилась наружу и затем влево и назад по дуге, поверните торс влево в соответствии с движением руки. Взгляд следит за левой ладонью (рис. 21).



21

Затем поверните левую руку внутрь и согните локоть так, чтобы точка хэгу на лувой руке надавила на точку "левый шэньюй" около поясничного позвонка. Одновременно с поворотом торса назад в нормальное положение перенесите вес на левую ногу, а правую пятку оторвите от земли. Посмотрите прямо вперед.



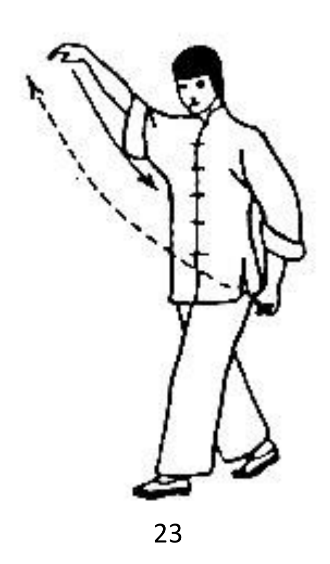
22

3. Взмах правой рукой

Так же, как в предыдущем разделе (20).

Упр. 23. "Поверните туловище"

Переместите на полшага левую ногу вперед на носок. Одновременно вытяните левую руку по дуге к задней части левого бедра, поворачивая торс влево и смещая правую руку вверх-вперед-влево (согнув локоть); верхняя часть руки (плеча) достигает уровня плеча, кисть висит свободно, ладонь обращена вовнутрь, пальцы смотрят вниз. Тело наклоняется вперед-влево, вес смещается на левую ногу, обе пятки подняты над землей. Смотрите на левую ладонь (рис. 23). Затем быстро поверните торс вправо и синхронно качните обеими руками - правая рука наружу и назад к правому бедру (локоть согнут под углом 90°) ладонью вверх, а пальцы направлены вперед; левая рука "зачерпывает" вверх-вперед, пока ладонь не будет смотреть на точку "иньтан", локоть согнут так, что плечо и предплечье образуют дугу. Одновременно торс, талия и бедра возвращаются в нормальное положение, правая пятка быстро опускается на землю, а левая остается над землей, вес перемещается на правую ногу. Оба колена чуть согнуты. Смотрите на левую ладонь (рис. 24).



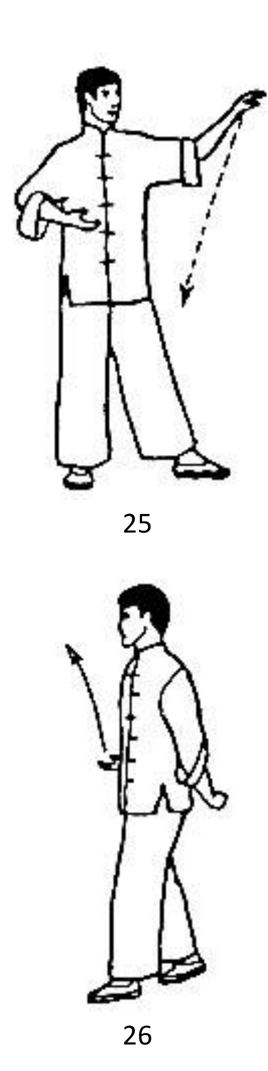
23



24

Упр. 24. "Уронить руку, чтобы возвратить воздух"

Поверните левую руку внутрь так, чтобы ладонь смотрела вниз (рис. 25). Опустите левую руку вниз к левой ягодице ладонью, обращенной назад, пальцы указывают вниз. Смотрите прямо вперед (рис. 26).



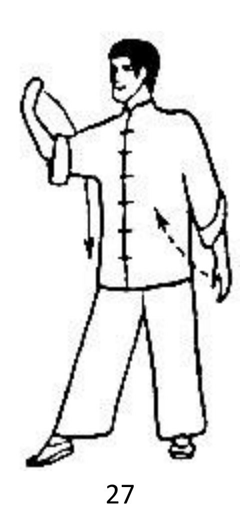
25

26

Упр. 25. "Раскрыть одно крыло"

Перенесите вес на левую ногу и сделайте полшага правой ногой вперед на носок. Переместите правую руку вверх и вперед на уровень плеча ладонью вверх, пальцы врозь, большой и указательный пальцы

образуют дугу. Затем правая рука по горизонтальной окружности перемещается вправо: одновременно поверните торс в том же направлении. Взгляд следит за правой ладонью (рис. 27).



27

Когда правая рука переместится назад-вправо, поверните ее вовнутрь и согните локоть. Затем опустите правую руку вниз-вправо-назад по окружности до касания точкой хэгу "правого шэньюй", ладонь повернута вверх. Одновременно с этим верните торс в нормальное положение и переместите вес на правую ногу. Посмотрите прямо вперед.

Упр. 26. "Шагнуть вперед и протянуть руку"

Сделайте полшага вперед левой ногой на наружную сторону носка. Одновременно с этим поверните левую руку наружу и поднимите ее вверх до сгиба локтя на 90° (локоть у пояса), ладонь повернута вверх и чуть вовнутрь, пальцы указывают вперед.

Смотрите на левую ладонь (рис. 28).



28

Упр. 27. "Обвить рукой голову и уши"

Не меняя положение ступней, поверните торс влево, используя пояс как точку вращения. Одновременно с этим опустите правую руку и разверните ладонь внутрь; затем поднимите ее вверх-вперед к животу и синхронно с поворотом тела влево дальше вверх к левому боку. Затем правая рука обвивает левое плечо, левое ухо и затылок (рис. 29).



29

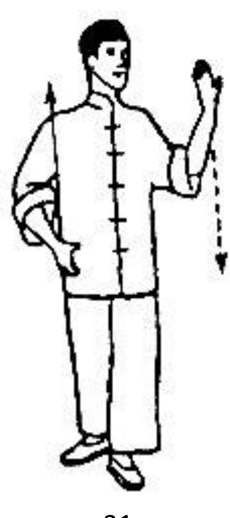
Когда правая рука проходит затылок, поверните торс и голову вперед. Затем правая рука обвивает шею и доходит до правого уха, плечо расслаблено, локоть согнут и направлен вперед-вправо. Помотрите прямо вперед (рис. 30).



30

Упр. 28. "Надавить вниз"

С силой надавите правой рукой вниз к правому бедру, ладонь обращена вниз, запястье чуть согнуто, пальцы направлены вперед и разделены, большой и указательный образуют дугу. Одновременно поднимите левую руку вверх на уровень плеча, локоть чуть согнут, ладонь обращена вверх и немного внутрь. Смотрите на левую ладонь. Положение ступней без изменений. Вес на правой ноге (рис. 31).



31

Упр. 29. "Подпереть вверх"

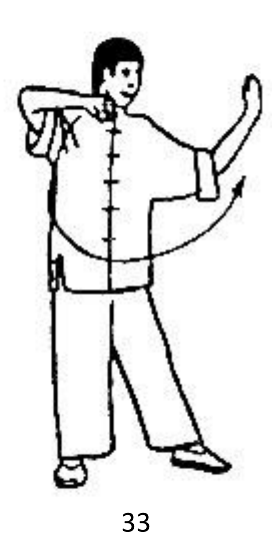
Поверните правую руку наружу и поверните ладонь вверх, затем переместите правую руку вперед-вверх по дуге до уровня плеча, ладонь обращена вверх и немного внутрь, локоть чуть согнут. Одновременно опустите левую руку к левому боку. Смотрите на правую ладонь. Перенесите вес на левую ногу и приподнимите правую пятку от земли (рис. 32).



32

Упр. 30. "Возвратить воздух"

Быстро поверните правую руку внутрь и согните локоть. Локоть направлен вправо; сложите пальцы в форме клюва и поместите ее на акупунктурной точке "правый уюпэнь". Одновременно переместите левую руку черпающим движением вверх-вперед, ладонь обращена внутрь, а пальцы указывают вверх. Точка лаогун на ладони обращена на точку иньтан на голове. Смотрите на левую ладонь. Синхронно с движением рук быстро перенесите вес на правую ногу (колени чуть согнуты) и оторвите левую пятку от земли (рис. 33).



33

Упр. 31. "Зачерпнуть лупу"

Согните правую ногу (вес покоится на правой ноге) и свободно выпрямите левую ногу, касаясь земли внешней стороной носка. Держите левую руку там, где она была. Раскройте пальцы на правой ладони так, чтобы большой и указательный пальцы образовали дугу. Затем переместите правую руку назад-вправо плавным движением, одновременно поверните торс в том же направлении. Взгляд следует за правой рукой. Затем поверните правую руку наружу и уроните ее вниз, затем поднимите вверх влево по дуге: в это время торс поворачивается в том же направлении и наклоняется вперед.

После этого правая рука должна пройти около низа живота и переместиться к внешней стороне левого предплечья, скрещиваясь с другой рукой, ладони обращены внутрь. Смотрите на правую ладонь (рис. 34).



34

Упр. 32. "Повернуть тело"

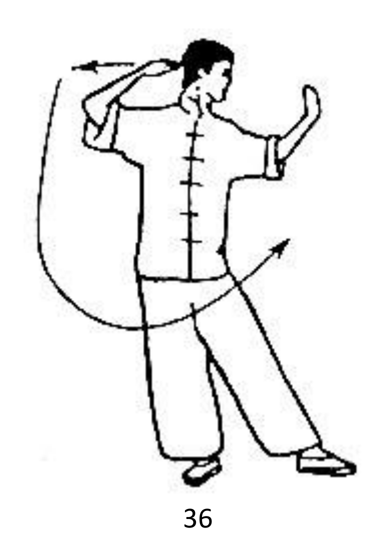
Используя обе ступени как опоры вращения, медленно повернитесь на 180° вправо. Согните левую ногу и перенесите вес на левую ногу. Одновременно правая пятка чуть отрывается от земли, а мышцы ягодиц сокращаются. Держите торс прямо. Синхронно с поворотом тела опустите левую руку мимо груди, живота и вниз к левому боку, ладонь обращена назад, пальцы указывают вниз-назад. В это время медленно поднимите правую руку и согните локоть, ладонь обращена внутрь, пальцы указывают вверх, точка лаогун обращена к точке иньтан. Смотрите на правую ладонь (рис. 35).



35

Упр. 33. "Шагнуть вперед и посмотреть на ладонь"

Переместите вес на правую ногу и сделайте шаг левой ногой вперед на носок, одновременно поверните левую руку наружу и поднимите ее вверх-вперед; локоть согнут, ладонь повернута внутрь, пальцы указывают вверх, акупунктурная точка лаогун обращена к точке иньтан. Посмотрите на левую ладонь. Во время движения левой руки переместите правую руку чуть вправо так, чтобы ладонь смотрела на правый висок (рис. 36).



36

Упр. 34. "Посмотреть на луну вверх"

Поднимите внутреннюю сторону носка левой ноги немного от пола и глубоко присядьте на правую ногу. Сохраняя положение левой руки, вытяните правую руку вправо, одновременно поворачивая торс вперед в том же направлении. Затем поверните правую руку наружу и опустите ее вниз-влево по дуге, одновременно повернув торс влево. Наклонив торс вперед-влево, правая рука сгибается под левой рукой и затем подхватывает вверх, ладонь повернута вверх, пальцы указывают вверх-влево. Одновременно поверните голову влево и посмотрите вверх, в небо (рис. 37).



37

Упр. 35. "Сжимать воздух"

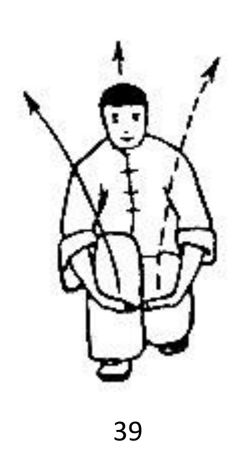
Поверните обе руки внутрь так, чтобы ладони повернулись вниз; пальцы отделены, большой и указательный пальцы образуют дугу, одновременно торс поворачивается вперед, возвращаясь в прямое положение. Затем согните оба колена, левое колено впереди, а правое колено и правая ступня повернуты немного внутрь; обе пятки оторваны от земли, вес на правой ноге. Одновременно поместите ладони с обеих сторон левого колена, пальцы обращены друг к другу. Во время приседания вниз с силой надавите ладонями вниз. Затем поднимитесь немного вверх и в это же время поднимите ладони вверх, расслабив пальцы и запястья. Повторите это движение 3 раза. Смотрите на ладони (рис. 38).



38

Упр. 36. "Повернуть тело и сжать воздух"

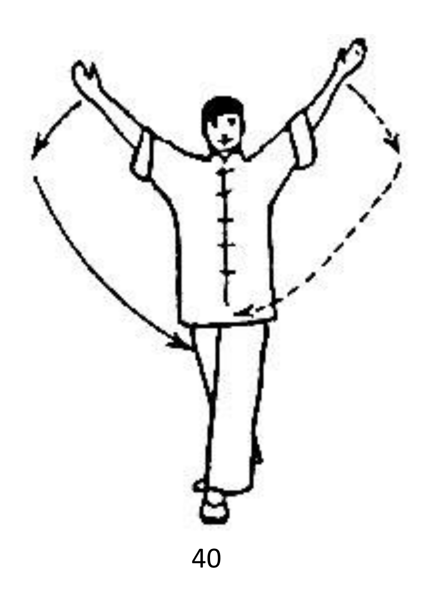
Сохраняя положение рук, повернитесь на носках на 90° вправо так, чтобы правая ступня оказалась перед левой, а левое колено повернулось внутрь, пятки оторваны от земли. Затем повторите приседания и подъемы аналогично упр. 35 (рис.39).



39

Упр. 37. "Плыть вперед"

Поднимитесь вверх и выпрямите ноги, вес тела на правой ноге, левая пятка оторвана от земли. Одновременно выпрямите руки, запястья расслаблены, а пальцы указывают вперед. Затем, подрагивая руками, поднимите их вперед ладонями вниз, затем вверх, ладони обращены вперед. Смотрите прямо вперед. Одновременно перенесите вес тела назад и опустите левую пятку на землю, приподняв правую пятку от земли (рис. 40).



40

Подрагивайте руками все время до упр. № 42.

Упр. 38. "Смотреть вниз на воду"

Перенесите вес на правую ногу и поднимите левую пятку от земли. Одновременно поверните руки внутрь и подрагивайте ими во время раскидывания их в стороны, затем опустите их назад по дуге, ладони обращены друг к другу, тело чуть наклонено вперед, пятки (или только левая пятка) оторваны от земли. Смотрите вниз перед собой (рис. 41). Затем, подрагивая руками, медленно поднимите их вперед-вверх на уровень плеч ладонями вниз, пальцы указывают вперед. Одновременно перенесите вес назад на левую ногу и поднимите правую пятку немного от земли, наклонив тело чуть назад. Смотрите прямо вперед.

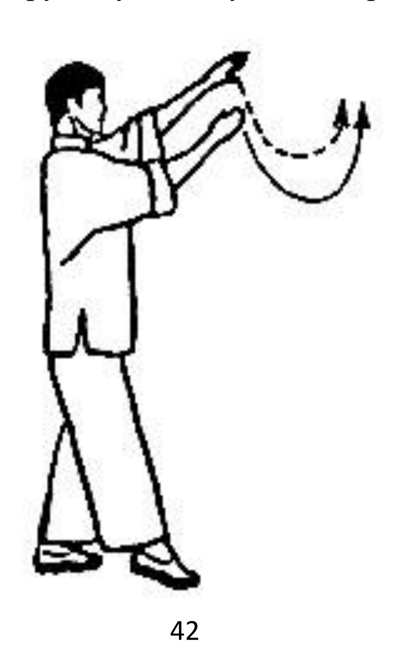


41

Упр. 39. "Шлепнуть по воде и улететь прочь"

1. " Шлепнуть по воде" влево

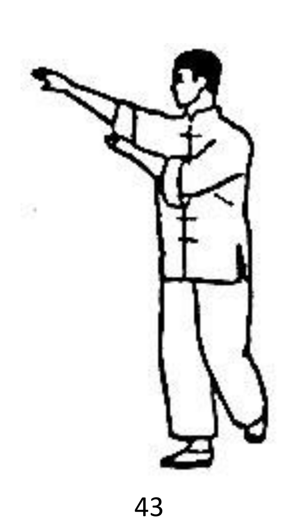
Вес на левой ноге, колыхая руками, медленно переместите их по дуге вперед-вверх-влево, одновременно поворачивая торс влево и согнув его чуть вперед. Левая рука перемещается выше головы, ладонь обращена наружу, большой палец указывает вниз; одновременно правая рука идет к груди, ладонь обращена вниз и чуть влево. Обе руки чуть согнуты. Смотрите на левую руку (рис. 42).



42

2. "Шлепнуть по воде" вправо

Перенесите вес вперед на правую ногу и поднимите левую пятку от земли, одновременно переместите колыхающиеся руки вперед, повернув торс назад в нормальное положение. Посмотрите прямо вперед. Затем переместите колыхающиеся руки медленно по дуге вправо, одновременно повернув торс вперед в том же направлении и наклонившись чуть вперед. Правая рука переносится выше уровня головы ладонью наружу, большой палец указывает вниз, одновременно левая рука подносится к уровню груди ладонью вниз и чуть вправо. Смотрите на правую руку (рис. 43).



43

3. "Шлепнуть по воде" влево

Так же, как на рис. 42.

Все движения в этой форме должны быть продолжительными; руки все время колышутся.

Упр. 40. "Пить воду" (3 раза)

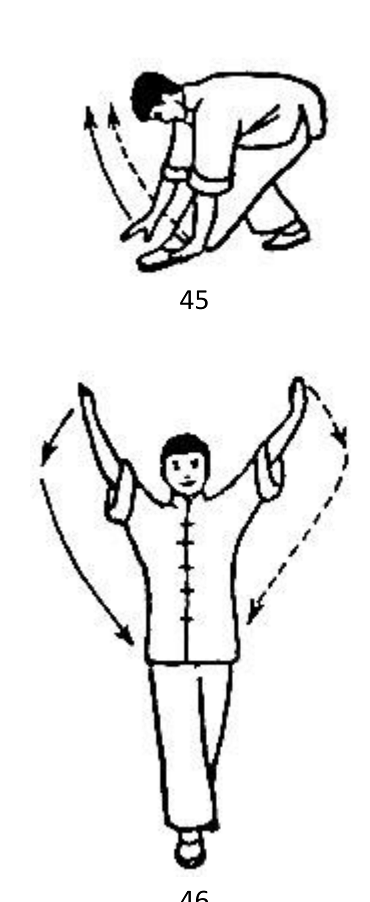
Перенесите вес на правую ногу и поднимите левую пятку от земли. Двигайте соединенные руки вперед до уровня плеч, одновременно повернув торс назад в нормальную позицию. Смотрите прямо вперед. Шагните левой ногой вперед на носок, одновременно разделяя колышущиеся руки и опуская ладони вниз к бокам (ладони обращены вниз). Затем согните правое колено поглубже и выпрямите левую ногу естественным образом, одновременно повернув торс вперед. Одновременно согните логти и отведите руки к бедрам, вниз, опуская их к переду левой ноги; ладони смотрят вниз, пальцы указывают вперед, голова поднята вверх, а глаза обращены вниз. Движение напоминает дикого гуся, пьющего воду у берега реки (рис. 44). Затем поднимите вверх торс и отведите руки вверх к бедрам, согнув локти. Сделайте это движение 3 раза.



44

Упр. 41. "Пристально взглянуть на небо"

Медленно поднимите вверх руки (рис. 45) и выпрямите тело; одновременно перенесите вес вперед на левую ногу и оторвите правую пятку от земли. Одновременно переместите колышущиеся руки вперед и вверх ладонями вперед, пальцы указывают вверх. Взгляд следует за руками и в конце движения обращены вверх-вперед (рис. 46).



45

46

Упр. 42. "Возвращение воздуха"

Продолжая колыхать руками, опустите их вниз к бокам; одновременно правая нога становится на ширину плеч. Разделив пальцы, поместите ладони на животе - левая выше и левее пупка, а правая ниже и правее пупка; пальцы указывают в противоположном направлении на расстоянии нескольких сантиметров. Затем потрясите живот 3 раза, каждый раз в течение нескольких секунд с небольшими перерывами между встрясками. Смотрите прямо вперед (рис. 47).

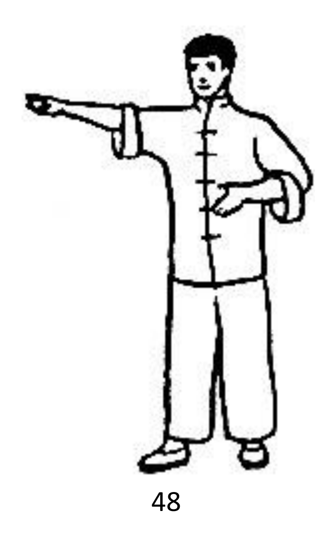


47

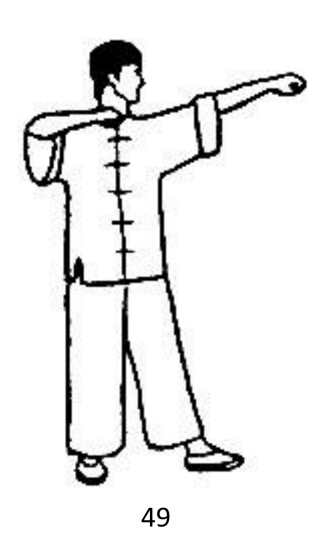
Упр. 43. "Схватить воздух"

Поднимите правую руку вверх-наружу-вперед на уровень плеча ладонью вниз, образуя большим и указательным пальцами дугу (рис. 48). Затем с силой сожмите пальцы в "пустой кулак" (оставляя пространство между пальцами и ладонью) и, сгибая локоть, поднесите кулак назад к правой части груди, одновременно расслабив плечи (подмышка "пустая"). Часть кулака между большим и указательным пальцами обращена к точке "правый циху". Сейчас вы сделали движение "схватить

воздух". Смотрите прямо. Поднимите левую руку вверх-наружу-вперед на уровень плеча (рис. 49) и затем сожмите с силой пальцы в "пустой кулак".



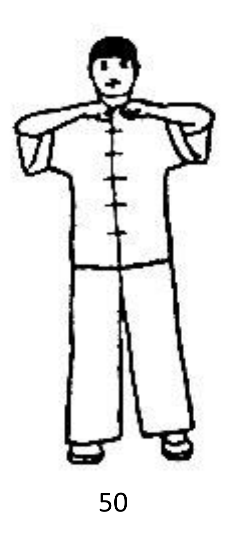
48



49

Согните локоть и поднесите кулак назад к левой части груди, плечи расслаблены, подмышка "пустая", часть кулака между большим и указательным пальцами обращена к точке "левый циху". Смотрите прямо вперед.

Чередуя руки, выполните движение "захват воздуха", не меняя положения ног (рис. 50).



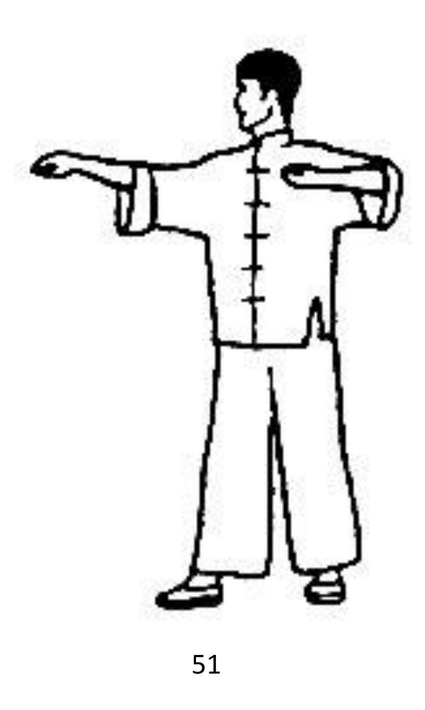
50

Упр. 44. "Повернуть ладонь и поднять воздух вверх"

Поверните правую руку наружу и вперед на уровень плеча, ладонь обращена вверх. Затем сожмите ладонь с силой в "пустой кулак" и, согнув локоть, оттяните кулак назад к правой части груди, локтевая сторона обращена к точке "правый циху", плечо расслаблено, подмышка "пустая". Смотрите прямо вперед. Сейчас вы "подняли вверх воздух" правой рукой.

Поднимите воздух вверх левой рукой таким же движением, описанным выше.

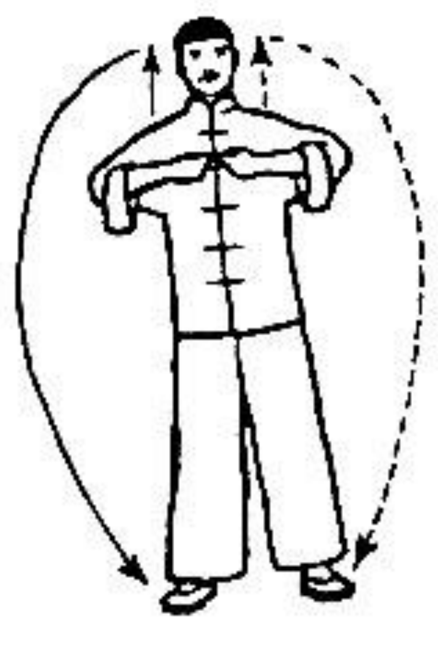
Чередуя руки, повторите 5 раз, не меняя положения ног (рис. 51).



51

Упр. 45. "Держать мяч"

Начиная упражнение обеими руками перед грудью (рис. 52), поднимите руки вдоль головы, локтями вниз, затем разверните руки вовнутрь и опустите их вниз через обе стороны по дуге, одновременно сгибая торс вперед под углом 90°, ноги прямые, точка байхуэй указывает вниз или вперед. Повести руки вниз вперед ногами; запястья чуть согнуты, ладони повернуты вверх, пальцы обращены друг к другу на расстоянии 20 см, как бы держа мяч. Смотрите на руки. Положение ног не изменяется (рис. 53).



52



53

Упр. 46. "Повернутьмяч"

Поднимите чуть вверх торс и поверните влево, одновременно перенося руки вперед-влево к низу живота, как бы "держа мяч". Затем поверните правую руку внутрь, ладонь обращена вниз и поместите правую руку над левой так, чтобы ладони были обращены друг к другу на расстоянии около 100 см. Смотрите на руки. Вообразите, что вы вращаете мяч поглаживающими движениями рук, запястья и пальцы направлены по часовой стрелке (рис. 54). Согласовывайте поглаживающее движение с поворотом пояса. Поверните мяч 10 раз и остановитесь у правой стороны живота. Смотрите на руки. Положение ног не меняется. Колени чуть согнуты.



54

Упр. 47. "Повернуть тело и покрутить мяч"

Поверните одновременно обе руки, левую - вверх, правую - вниз, как бы "переворачивая мяч" вверх "дном". Затем поверните его поглаживающими движениями. Запястья и пальцы направлены против часовой стрелки. Сделайте это движение 8 раз, постепенно приближая мяч к левой стороне живота, синхронно поворачивая талию (рис. 55).

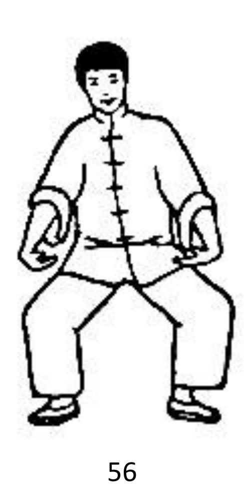


55

Затем поверните "мяч" дважды, одновременно передвигая его на зад к центру живота. Тем временем поверните тело назад в нормальное положение. Положение ног остается неизменным. Смотрите на руки.

Упр. 48. "Захватить воздух"

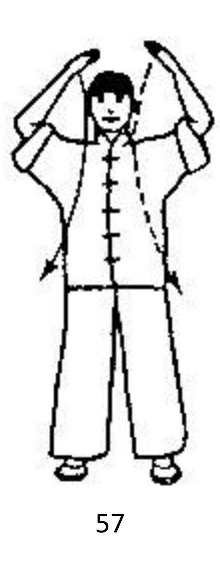
Выпрямитесь и поднимите вверх руки. Затем поверните руки вовнутрь и опустите их вниз через обе стороны по дуге; ноги прямые, торс наклонен вперед, точка байхуэй направлена вперед или вниз. Руки висят перед ногами, запястья согнуты и ладони обращены вверх, пальцы разделены, большой и указательный пальцы образуют дугу, кончики пальцев обеих рук расположены в 30 см друг от друга, как будто удерживая большой груз. Затем чуть согните колени и с напряжением поднимите "груз" вверх к груди, руки поворачиваются внутрь, одновременно тело выпрямляется вверх. Смотрите прямо вперед. Положение ног не меняется (рис. 56).



56

Упр. 49. "Пропустить воздух"

Продолжая держать воздух, поднимите руки вверх ко лбу, ладони обращены внутрь, руки округлены, пальцы направлены друг к другу на расстоянии 10 см. Затем медленно опустите руки вниз вдоль груди к низу живота. Остановите их там в течение нескольких секунд, затем руки свободно опускаются вдоль боков. Смотрите прямо вперед. Положение ног не меняется (рис. 57).

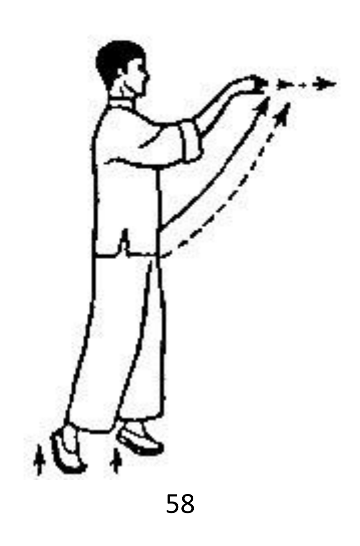


57

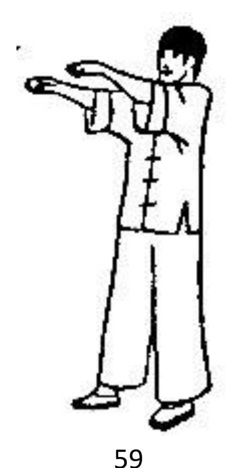
Упр. 50. "Поднять руки"

Поднимите руки вперед, запястья расслаблены, ладони обращены вниз. Затем согните локти и медленно опустите их вниз, ладони расслаблены на уровне плеч. Смотрите прямо вперед (рис. 58). Опустив локти, поднимите ладони вперед, отогнув запястья на себя; большой и указательный пальцы расположены

друг против друга на расстоянии 10 см, пальцы обеих рук направлены наклонно вверх, ладони обращены вперед на уровне лба. Смотрите на ладони. Положение ног не меняется (рис. 59).



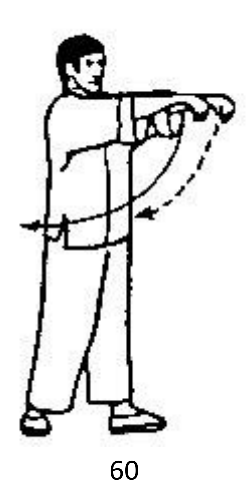
58



59

Упр. 51. "Опустить крылья"

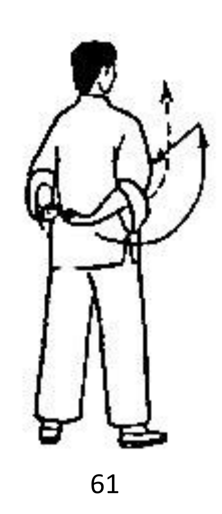
Согните запястья вниз и соберите пальцы обеих рук в "клювы", направленные вниз. Смотрите прямо вперед. Положение ног не меняется (рис. 60).



60

Упр. 52. "Махнуть крыльями назад"

Переместите руки вниз через бедра и назад, согнув локти и подняв предплечья вверх так, чтобы точки хэгу на каждой руке надавили на точки шэньюй; ладони направлены вверх, а пальцы - назад. Смотрите прямо вперед. Положение ног неизменное (рис. 61).

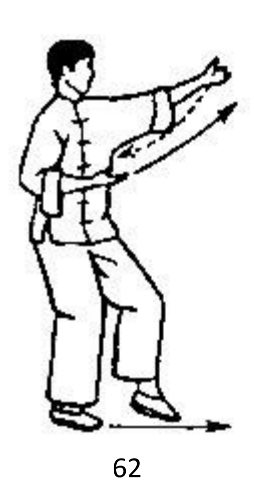


61

Упр. 53. "Полет вверх"

Опустите руки вниз, проходя мимо бедер, и поднимите их вверх-вперед на уровень плеч;, ладони обращены вниз, пальцы указывают вперед, локти чуть согнуты. Смотрите прямо вперед.

Полететь вверх влево. Согните правое колено и перенесите вес на правую ногу, одновременно левая нога передвигается на 1 шаг вперед (колено чуть согнуто) и становится на внешнюю сторону носка на землю. Одновременно надавите правой рукой вниз и держите ее в 10 см от низа живота ладонью внутрь, 4 пальца выпрямлены и направлены влево, большой и указательный пальцы образуют дугу. Синхронно с движением правой руки поднимите левую руку вверх-влево (локоть чуть согнут), пока она не достигнет уровня головы; ладонь обращена вниз и наклонена внутрь, запястье расслаблено, пять пальцев висят свободно, торс повернут чуть влево. Смотрите на левую ладонь (рис. 62).



62

Полететь вверх вправо. Аналогично вышеописанному, только заменив "правое" на "левое" (рис. 63).



63

Выполните "летающее" движение 7 раз в следующем порядке: левое, правое, левое, правое, левое, правое, левое.

Упр. 54. "Повернуть тело"

После полета вверх-влево, опустите левую руку вниз, а правую поднимите вверх так, чтобы обе руки вытянулись вперед, одновременно выпрямите ноги и поверните тело назад в нормальное положение (рис. 64). Затем, используя пятки как точки вращения, повернитесь на 180° вправо, руки одновременно начинают подрагивать. Смотрите прямо вперед.



64

Упр. 55. "Взлететь в небо"

Во время поворота тела поднимайте трясущиеся руки медленно через голову, ладони обращены вперед, пальцы указывают вверх. Правая ступня находится с поднятой пяткой, вес покоится на левой ноге. Смотрите прямо вперед (рис. 65).



65

Затем опустите подрагивающие руки вниз через стороны по дуге, как показано на рис. 65.

Упр. 56. "Скользить по воде"

"Левый стиль": Перенесите вес на правую ногу, одновременно левая нога делает шаг вперед на носок (левое колено чуть согнуто). Одновременно перенесите дрожащие руки вперед-вверх до уровня плеч.

Затем глубоко согните правое колено, наклоните торс вперед и поверните его на 45° влево, одновременно дрожащие руки движутся по дуге влево - левая рука идет вверх-влево до уровня головы (ладонь обращена влево), большой палец направлен косо вниз; правая рука доходит до уровня груди, ладонь повернута вниз. Обе руки немного согнуты. Смотрите на левую руку (рис. 66).



66

Затем поднимите вверх торс и выполните "скользящее" движение в "правом стиле", которое точно такое же, как и левое, только "левое" меняется на "правое" (рис. 67).



67

Чередуя два стиля, выполните их в следующем порядке; левый - правый, левый - правый, левый - правый, левый.

Упр. 57. "Повернуть тело"

Так же, как упр. 54 (рис. 64).

Упр. 58. "Взлететь вверх"

Так же, как упр. 55 (рис. 65).

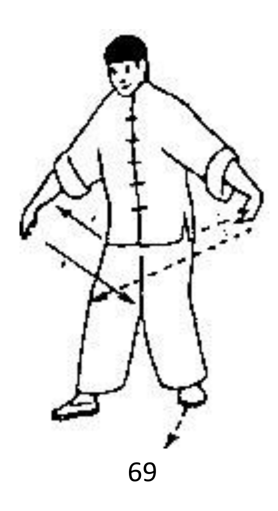
Упр. 59. "Искать пищу"

"Левый стиль": Перенесите вес на правую ногу и шагните левой ногой вперед на носок, левая нога свободно выпрямлена, а правое колено глубоко согнуто, торс наклонен вперед. Переместите руки от боков вперед так, чтобы они скрестились перед левым коленом (левая сверху); левая ладонь направлена вправо, а правая - влево. Смотрите вниз - вперед (рис. 68).



68

"Правый стиль": Немного поднимите вверх торс и оттяните руки назад к бокам. Перенесите вес на левую ногу и сделайте правой ногой шаг вперед (рис. 69), затем выполните "правый стиль", который аналогичен левому, только "левое" заменяется на "правое".



69

Чередуйте эти два стиля в следующем порядке: левый-правый, левый-правый, левый-правый, левый.

Упр. 60. "Повернуть тело"

После скрещивания рук впереди левого колена, выпрямите торс и вытяните правую ногу, одновременно развертывая руки и сгибая локти так, чтобы поднять предплечья, а запястья расслабленно висят перед животом, ладони обращены вниз. Локти шире плеч. Смотрите вперед.

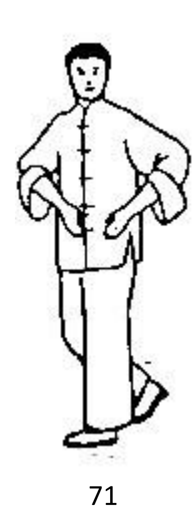
Затем, используя пятки как точки вращения, повернитесь на 180° вправо, не двигая руки. Вес на левой ноге (рис. 70).



70

Упр. 61. "Следить за гнездом"

"Левый стиль": Перенесите вес на правую ногу и сделайте шаг вперед левой ногой на носок; торс чуть поворачивается влево, одновременно руки перемещаются к левой стороне пояса, пальцы разделены, указательный и большой пальцы образуют дугу, кончики пальцев обеих рук расположены друг против друга в нескольких сантиметрах, ладони обращены вниз. Затем согните с силой запястья и надавите ладонями вниз вдоль левого бедра. Правая нога чуть согнута. Смотрите на ладони (рис. 71).



71

"Среднийстиль": Выпрямите правую ногу и поднимите левую пятку от земли, одновременно перенесите вес на левую ногу. Расслабьте запястья и согните торс. Поднимите руки вверх к животу, одновременно повернув торс назад в нормальное положение. Затем сделайте шаг правой ногой вперед на носок, одновременно руки давят вниз к низу живота. Левая нога чуть согнута. Смотрите на руки.

"Правый стиль": Выпрямите левую ногу и поднимите пятку от земли, одновременно перенесите вес на правую ногу. Расслабьте запястья и согните локти, одновременно поднимая руки вверх к правой стороне пояса и поворачивая торс чуть вправо. Затем сделайте шаг левой ногой вперед на носок. Правая чуть согнута. С силой надавите ладонями вниз на правое бедро. Смотрите на руки (рис. 72).



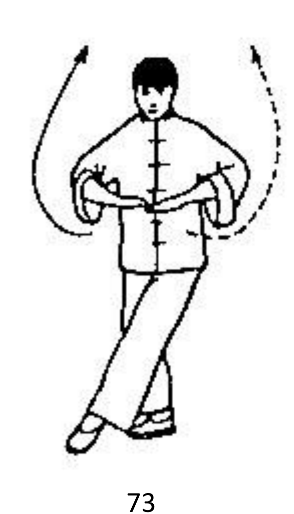
72

"Правый стиль", продолжение: Перенесите вес на левую ногу и шагните правой ногой вперед. Руки продолжают давить вниз у правого бедра.

"Средний стиль": Перенесите вес на правую ногу и шагните левой ногой вперед, одновременно поворачивая торс назад в нормальное положение. Надавить руками вниз к низу живота.

"Левыйстиль": перенесите вес на левую ногу и шагните правой ногой вперед, одновременно надавите руками вниз на левое бедро.

"Средний стиль": Перенесите вес на правую ногу и шагните левой ногой вперед, одновременно надавите руками к низу живота (рис. 73).



73

Упр. 62. "Повернуть тело и плыть"

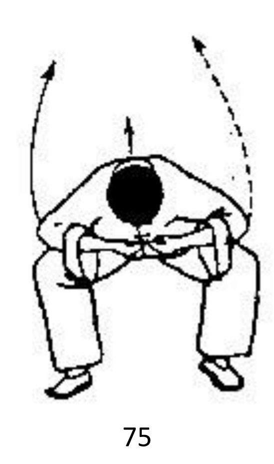
Используя левую пятку как точку вращения, повернитесь на 90° влево (вы сейчас обращены в ту же сторону, что и в упр. 1): одновременно правая нога поворачивается в том же направлении и передвигается на полшага параллельно левой ноге, обе пятки чуть подняты на ширине плеч. Тем временем руки колышутся, передвигаясь вверх до уровня лба, локти согнуты наружу, ладони обращены вниз и чуть внутрь. Смотрите прямо вперед (рис. 74).



74

Упр. 63. "Спокойно спать и возвращать воздух"

Опустите колышущиеся руки вниз вдоль лица, груди к животу. Одновременно опуститесь на корточки вниз, касаясь ягодицами пяток, пятки оторваны от земли. Пальцы разделены, указательный и большой палец образует дугу, ладони находятся около пупка, кончики пальцев обеих рук направлены друг к другу на расстоянии 7 см. Затем согните немного торс вперед и опустите голову, закрыв глаза (или чуть открыв). Погрузитесь в состояние медитации на полминуты, сосредоточившись на точке даньтянь (рис. 75).



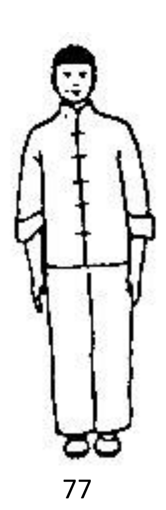
75

Упр. 64. " Финальная позиция"

Откройте глаза и поднимитесь вверх, медленно выпрямляя ноги: пятки на земле, руки медленно поднимаются ко лбу, ладони обращены внутрь. Затем медленно опустите руки вниз вдоль груди и живота к бокам (рис. 76), опуская "внутренний воздух" в даньтянь. Поднесите правую ногу к левой ноге, в стойку "смирно". Смотрите прямо вперед (рис. 77).



76



77

СХЕМА АКУПУНКТУРНЫХ ТОЧЕК

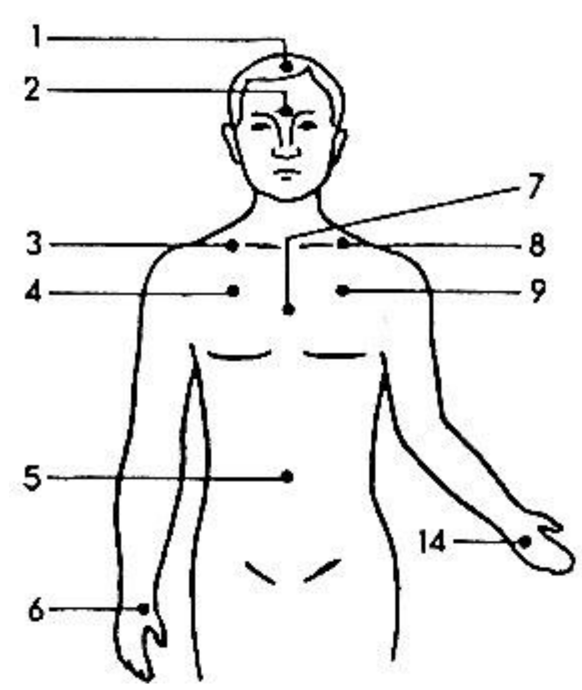


Схема акупунктурных точек. 1) байхуэй, 2) иньтан, 3) правый цюэпэнь, 4) правый циху, 5) шэньцюэ, 6) хэгу, 7) таньчжун, 8) левый цюэпэнь, 9) левый циху, 10) левый щэньюй, 11) правый шэньюй, 12) байхуэй, 13) тайян, 14) лаогун

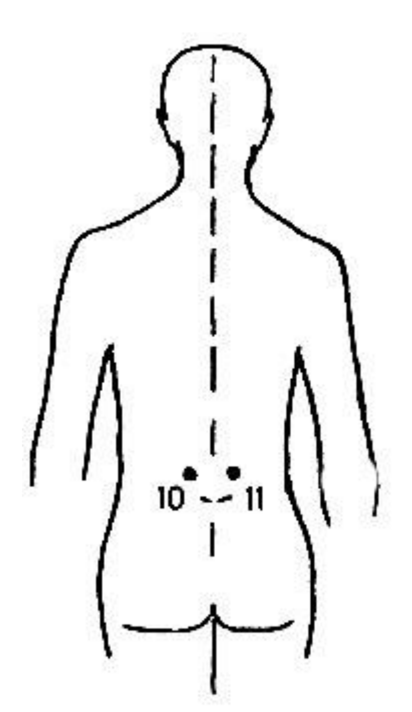


Схема акупунктурных точек. 10) левый щэньюй, 11) правый шэньюй

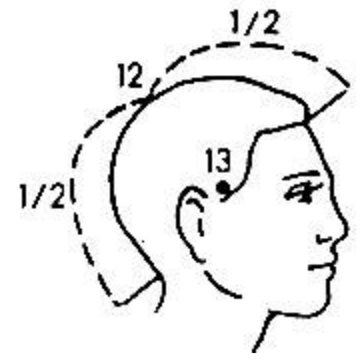


Схема акупунктурных точек. 12) байхуэй, 13) тайян

vadji/adik0

ЧАСТЬ 6. ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОГО МЕТОДА ТРЕНИРОКИ ЭНЕРГИИ ЦИ

Хуан Голян

ВВЕДЕНИЕ

Занятие основных путей движения энергии Ци в организме человека является основополагающим для тех, кто занимается боевыми искусствами или методами тренировки внутренней энергии (цигун).

Для движущейся в организме энергии Ци выделяется три основных потока, которые имеют ответвления. Это потоки "внутренней циркуляции", "входа и выхода энергии" и "поток жизненной силы".

Постижение закономерностей движения Ци по основным путям (трем фронтальным и трем тыловым), знание опорных точек для тренировки Ци даст вам ощущение целостности своего организма, увеличит ваши умственные и физические возможности, даст вам здоровье и долголетие. Тому, кто овладеет боевыми искусствами, тренировка Ци позволит укрепить нервы, волю, общую мышечную силу.

На изучение путей движения жизненной энергии Ци в организме человека тренер по ушу и цигун из провинции Шаньси Сун Яован потратил 40 лет своей жизни. Он составил схему распределения внутренней энергии, места ее выхода и входа, границы распределения и наметил основные энергетические центры для тренировки Ци. Впоследствии его ученик Лю Шицзинь (провинция Хэбэй, уезд Цан) передал миру эти исследования.

С тех пор минуло уже более 100 лет. Под руководством наставника Лю я сам потратил немало лет на тренировку энергии Ци и могу сказать, что упорный труд не пропал даром - моя работа по укреплению тела и духа, по созданию основ саморегуляции для занимающихся боевыми искусствами начала приносить плоды.

Сейчас уже много сказать, что система занятий оказалась довольно простой, позволяющей изучать ее параллельно с другими методами тренировки, поэтому, изучив некоторые особенности этой системы, вы можете смело приступать к тренировкам.

ИЗ ИСТОРИИ СИСТЕМЫ: ПРОИСХОЖДЕНИЕ НАЗВАНИЯ

Дыхание является естественным природным даром, поэтому, говоря о его тренировке, следует помнить, что для разных дыхательных упражнений требуются различные способы дыхания, разные позы (8 основных), задействуются различные потоки Ци в организме. При занятиях статическими упражнениями ваше тело не будет совершенно неподвижным - в движении у вас будут находиться руки, плечи, голова. Вращательные движения руками освободят ваше дыхание, снимут нагрузку с энергетического поля даньтянь, укрепят внутренние органы.

Дыхательная гимнастика цигун включает в себя "статическое" дыхание, управление "динамическим" дыханием, тренировку энергии Ци - все то, что мы называем " Комплексным методом тренировки Ци".

Учитель Сунь Яочжай (тренер по ушу и цигун) предлагал иное название для этой системы тренировок. В его формулировке она звучит так: "Основные дыхательные упражнения в искусстве боя". Эта система включает в себя два раздела. Первый - управление дыханием (называемый также " внутренняя тренировка") - он призван давать терапевтический эффект. Второй - аутогенная тренировка для тех, кто

овладел ушу и гунфу. Однако дыхательные упражнения для искусства боя являются слишком специальными и не несут в себе большого оздоровительного начала, поэтому я, как и мой учитель, склонен назвать свою систему тренировок " Основами комплексного метода тренировки энергии Ци".

ТОЧКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ТРЕНИРОВКИ ЭНЕРГИИ ЦИ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

Точки, находящиеся на " тыльном стержне":

1. "Чань Цянь" ("Перекресток")- точка находится между основанием копчика и анусом.

2. "Цзя Цзи" ("Сжимающие позвоночник")- две точки между 14-м и 16-м позвонками на расстоянии друг от друга 1 - 3 цуня (цунь - длина фаланги большого пальца, примерно 3 см).

3. "Да Туй" ("Большой позвонок") - на 7-м шейном или 1-м позвонке грудной клетки.

4. "Тян Чжу" ("Верхняя опора") - точка находится у основания черепа.

5. "Бай Хуэй" ("Точка слияния") - расположена на макушке на уровне ушей.

6. "Кэнь Цзяо" ("Свод десны") - по центру десны у основания зубов.

Точки, находящиеся на "фронтальном стержне":

1. "Чан Цзянь" (точка "Несущая влагу") - на нижней челюсти грудины, у основания зубов.

2. "Цзи Мао" ("Петушиная грудь") - расположена у основания грудины.

3. "Ци Хай" ("Нижний даньтянь") - энергетическое поле, центр которого расположен на 4,5 см ниже пупа.

4. "Хуэй Инь" ("Скрытая точка") - у мужчин находится между анусом и основанием мошонки, у женщин - между анусом и входом во влагалище.

Кстати сказать, точки "Хуэй Инь", "Бай Хуэй" и точки, находящиеся во рту, соединяют фронтальный стержень с тыловым.

Поле "Даньтянь" ("Ци Хай"):

Центр поля расположен в нижней части живота и находится на одинаковом расстоянии между пупком и точкой " Хуэй Инь".

Поле проникает в тело до задней стенки мочевого пузыря и является средоточием энергетических потоков Ци в организме.

Это - энергетический центр человека. При наличии Ци поле "открыто", когда энергии Ци нет - поле "затягивается".

ПУТИ ДВИЖЕНИЯ ЭНЕРГИИ ЦИ

Данный метод тренировки Ци является "смешанным", то есть комплексным в том смысле, что управление энергией осуществляется не только по сети основных энергетических потоков, а охватывает все наиболее важные участки организма.

Движение энергии в организме человека происходит следующим образом: из точки "Юн Цюань" ("Источник") энергия поднимается до точки "Хуэй Инь" и по фронтальной стороне ноги движется дальше по тыльному стволу, расходясь в точке "Да Туй" по трем потокам. Энергия одного потока продолжает подниматься выше, а другая часть, распадаясь на два потока, проходит по рукам. Затем все три потока сливаются вновь на фронтальном стержне в точке "Шань Чжун" ("Грязный перекресток") , неся свою энергию в поле "Даньтянь" и возвращаясь к "Источнику". Таким образом энергетический цикл человека завершается.

ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ В ВИДУ:

1. Ваше сознание должно быть спокойным, а внимание - сконцентрировано в одной точке.

2. Занимайтесь в спокойной обстановке, при полной тишине и без отвлекающих воздействий извне. Проветрите помещение и приступайте к тренировкам. Помните, что не следует заниматься на ветру и в ненастную погоду.

3. Одежда должна быть свободной и удобной, ничто не должно сдерживать дыхание (пояс или брюч н ый ремень исключите в первую очередь).

4. Заниматься лучше с утра, 1-2 раза в день. Длительность каждой тренировки ограничьте получасом или же, если вы занимаетесь под руководством тренера, - около часа. Занятия должны стать для вас правилом и быть регулярными.

5. Не насилуйте ваш организм.

Древнекитайская медицина гласит, что "радость губит сердце", "гнев - печень", "думы ранят селезенку", "грусть - легкие", а "страх портит почки". Необходимо поэтому полностью исключить волнения, успокоить свою нервную систему. Здоровье человека и его эмоциональное состояние тесно связаны между собой, поэтому поддержание вашей психики в уравновешенном состоянии во время занятий имеет свой конкретный терапевтичевкий смысл.

6. Без веры в свои сылы, без решимости добиться успеха, как и без регулярности в занятиях, у вас ничего не получится.

Помните, что успех приходит не сразу и поскольку цигун - это система тренировок, то только через упорные тренировки, шаг за шагом, постепенно вы сможете получить положительный результат.

7. Занятия цигун можно совмещать и с другими терапевтическими процедурами. Цель любого лечения - излечение болезни, задача наших тренировок - укрепление организма плюс лечение. Оба этих аспекта взаимосвязаны и каждый из них вносит свой вклад в процесс оздоровления.

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА И РАССТОЯНИЕ ОТ ЗЕМЛИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Положение и расстояние тела относительно земли во время занятий самим занимающимся и зависит от угла между голенью и бедром. Менее глубоко (с большим углом между голенью и бедром) приседают во время занятий собственно цигун, более глубоко - при занятиях боевым искусством. При занятиях воинским искусством тем не менее высота тела также может колебаться. На начальном этапе тренировок положение тела несколько выше, чем в последующем.

Во время занятий цигун тело может принимать 3 положения относительно земли:

1. "Первая высота". Колени согнуты так, чтобы перпендикуляр, опущенный из колена, не выходил за пределы ступни. При этом образуется угол примерно 150° (рис. 1).

2. "Вторая высота ". В этом положении образуется угол 120°. Перпендикуляр из колена должен падать на ширину ладони от ступни (рис. 2).

3. "Третья высота". Колени согнуты под углом 90°. Бедро принимает положение, горизонтальное полу, перпендикуляр падает на ширину ладони от пальцев ноги (рис. 3).

Независимо от положения тела ваша спина должна оставаться прямой. Корпус держите прямо, не раскачивайте его из стороны в сторону. Тренировки начинайте с первого положения (рис. 1), приближаясь постепенно к положению тела, показанному на рис. 3.

Если у вас преклонный возраст или слабое здоровье, тренируйтесь в первом положении, так как глубокое положение тела является наиболее трудным для занятий. Усложняйте свои тренировки постепенно шаг за шагом. Не торопитесь сразу же приступать к сложным позам.

ЦИКЛ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Подготовка к занятиям:

1. Ноги поставьте на ширину плеч, носки - слегка вовнутрь. Руки - у бедер, голова - прямо, корпус выпрямить. Спина слегка наклонена вперед, грудь расслаблена и чуть-чуть опущена. Грудь должна быть свободна, руки опущены по бокам. Место от ключицы до подмышки следует полностью расслабить. Обратите внимание на то, чтобы точки "Бай Хуэй", "Чань Цянь" и энергетические потоки ног находились на параллельных линиях. Центр тяжести проходит через пятку (рис. 1 А). Все тело расслаблено, сознание спокойно. Постарайтесь ощутить все клеточки своего тела, внутренние органы. Дыхание ровное, глубокое, размеренное. Ваше тело тем не менее не должно быть рыхлым и бессильным. Внимание сконцентрируйте на "Источнике" ("Юн Цюань"). Мысленно представьте, что точка "Юн Цюань" связана с точкой "Бай Хуэй" свободным проходом сквозь ногу. От начала до конца почувствуйте этот проход. Затем носками упритесь в землю. Почувствуйте рефлекторный импульс от "Источника" и по воображаемому центру ноги, проводите его до точки "Хуэй Инь", потом до точки "Бай Хуэй" по энергетическому стволу. От точки "Бай Хуэй" по нёбу, через язык проводите импульс до "Чан Цзянь".

Затем импульс должен пойти по гортани вниз через точки " Грязный перекресток", "Петушиная грудь" и опуститься в нижнее поле "Даньтань".

2. На выходе поднимите руки до уровня плеч ладонями вниз, разверните ладони вперед. Пальцы рук свободны и не напряжены (рис. 1-В). Руки согните в локтях и подведите к голове на уровне глаз тыльной стороной от себя. Конец входа (рис. 1-С).

На выдохе опустите медленно руки так, как будто выдержите шар, до поля "Даньтянь" (рис. 1-Д).

1. ЦЗИН ЮЙ ЛИНЬ ("ЗОЛОТАЯ РЫБКА ВСТРЯХИВАЕТ ЧЕШУЕЙ")

Продолжая выдох, поднимите руки до уровня плеч. Ладони направлены вниз. Согните руки в локтях и переведите в положение, указанное на рис. 2-В. Правая рука сверху, левая снизу. Затем руки, согнутые в локтях и сжатые в кулаки, разведите в стороны (рис. 2-С). Конец выдоха.

Вдыхая полной грудью, расслабьте руки и опустите их под углом 45°, как показано на рис. 2-Д. Ладони все время направлены вниз, руки движутся параллельно. Пальцы расслаблены. Внимание сконцентрируйте на энергии, идущей от точек "Цзя Цзи" до точек " Цзянь Цзин" и далее через точки "Цю Чи"- до кончиков мизинцев. Средний энергетический поток к этому времени должен закончить свой путь в точке "Бай Хуэй". Продолжая вдох, подведите руки к полю "Даньтянь" и завершите упражнение, когда мизинцы окажутся на уровне поля (рис. 2-4). Движущаяся энергия также должна завершить свой путь в поле "Даньтянь".

Часто встречаются ошибки:

1. Грудная клетка напряжена. Руки и плечевой сустав расслаблены не полностью.

2. Колени недостаточно согнуты.

Меры по исправлению ошибок:

1. Чтобы освободить грудь - руки от плеча выдвиньте слегка вперед. Опустите локти, расслабьте руки и постарайтесь снять одеревенение.

2. Колени слегка раздвинуты, пах подайте вперед.

2. БАЙ ЯН СЯНЬ ("ЦАРЬ ОБЕЗЬЯН ДАРИТ ПЛОДЫ")

Положение не меняется. Ладони выдвинуты наружу, расстояние между кистями - ширина ладони (рис. 2-А). Сначала средние пальцы рук находятся на одной линии (рис. 3-А), затем - указательные пальцы (рис. 3-В) и большие пальцы (рис. 3-С). Во время выполнения упражнения руки должны отстоять от тела на небольшое расстояние под углом 45°. Пальцы и ладони развернуты вперед. На выходе, следя за тем, как Ци перемещается из точки "Чань Цзянь" в поле "Даньтянь", проделайте не спеша движение руками (3-А - 3-Е) до положения 3-Е. Внимание концентрируйте на работе рук и на поле "Даньтянь".

Распространенные ошибки:

1. Прямая грудь. Закрепощены локтевые суставы и ребра. Кисти рук неподвижны.

Меры по исправлению:

Руки слегка выдвиньте вперед - освободите грудь. Локти опустите и слегка раздвиньте - так вы ослабите нагрузку на грудную клетку. Полностью расслабьте пальцы и кисть. Запястья рук отведите в стороны.

3. ЮЙ НЮЙ ТЯО ЛЯНЬ ("НЕФРИТОВАЯ ДЕВА ПОДНИМАЕТ ЗАНАВЕС")

Поза исходная. Во время вдоха руки, обращенные друг к другу ладонями (рис. 4-А), опускаются до уровня живота (рис. 4-В,С). Пальцы направлены вперед. Руки движутся свободно, произвольно. Внимание сосредоточено на энергии Ци, движущейся от точки "Бай Хуэй" до точки "Чань Цзянь" по рукам до кончиков пальцев. Руки поднимаются до уровня бровей, расстояние между ними - 50-60 см. Внимание на кончиках пальцев и поле "Даньтянь" (рис. 4-Д). Конец вдоха.

Распространенные ошибки:

1. Слишком большим бывает сгиб рук в сочленениях - это не позволяет Ци проходить свободно.

2. Руки движутся слишком быстро.

Как исправить ошибки:

1. Постарайтесь все делать естественно, так, чтобы движения руками не превращались в самоцель.

2. Локти опустите и слегка раздвиньте.

4. Е ДИ ЦАН ХУА ("ЦВЕТОК, ПРОБИВАЮЩИЙСЯ К СВЕТУ")

На выдохе. Примите исходное положение. Тыльная сторона ладоней обращена вперед (рис. 5-А). Пальцы вверх. Амплитуда движения рук 30 - 40 см. Ладонь разворачивается до положения - ребром прямо (рис. 5-В). При выполнении упражнения руки постепенно подаются вперед. Энергия Ци в это время должна идти от точек "Цзя Цзи" через "Чан Цзянь" до кончиков пальцев и далее, через "Бай Хуэй" до поля "Даньтянь" и спуститься далее по ногам до "Юн Цюань". В это время ваше внимание должно сохранять сосредоточенность на движении рук и поле "Даньтянь".

Распространенные ошибки:

1. Прикрытые веки напряжены, слишком большой разлет локтей.

Меры по исправлению:

Выставьте и напрягите большие пальцы, округлите промежуток между большим и указательным пальцем, колени чуть согните, почувствуте свое тело.

5. ЦЗЫ ЯНЬ ЖУ ЧИО ("ЛАСТОЧКА, САДЯЩАЯСЯ В ГНЕЗДО")

На выдохе. Положение исходное. Руки подняты к голове. Большие пальцы - на одной линии. Представьте, что вы держите круг (рис. 6-А). Затем разверните руки так, чтобы большие пальцы смотрели вверх (рис. 6-Б). Угол между запястьем и кистью должен быть около 45°. Ладони на ширине талии. Локти слегка развернуты вовнутрь. Во время тренировки почувствуйте, как воздух, несущий жизненную энергию, омывая нёбо, опускается в поле нижний "Даньтянь". Разведите руки в стороны (рис. 6-В). Внимание - на больших пальцах рук и поле "Даньтянь". Конец выдоха.

Встречающиеся ошибки:

1. Руки разводятся слишком широко, из-за чего теряется целостность упражнения. Внимание рассеивается и руки выходят за его рамки.

Как исправить:

В начале упражнения следует сделать меньше развал между локтями. Локти не должны быть развернуты вперед, руки - выдвинуты. Пальцы рук сведите вместе.

6. СЯН У ЧАО ТЯНЬ ("ЗАЧТЕНИЕ ПРИВЕТСТВИЯ")

На вдохе. Сведите руки до уровня плеч. Ладони навстречу друг другу (рис. 7-А). Опуская руки вниз, разверните вниз ладони. Пальцы расслабьте, разведите (рис. 7-В,С). Вдоль тела на расстоянии 50 - 60 см. Поднимите руки до положения, показанного на рис. 7-Д. Расстояние между кистями - ширина ладони. Локти направлены вперед. Пальцы выпрямлены. Тыльная сторона кисти направлена вперед. Постарайтесь создать мнимый "занавес" и ощутить его. Средний палец должен остановиться на уровне глаз. Внимание концентрируйте на ладонях, работе локтей, "Бай Хуэй" и точках "Цзя Цзи". Из этих точек энергия должна идти до нёба и по нёбу - в поле "Даньтянь". Во время вдоха постарайтесь завершить руками необходимое движение. "Волна" вашего внимания должна прослеживать потом Ци от ладоней до поля "Даньтянь".

Часто встречающиеся ошибки:

Руки слишком согнуты в локтях, что не дает Ци проходить свободно. Пальцы не успевают дойти до уровня глаз. Голова наклонена вниз.

Меры по исправлению:

Обратите внимание на то, чтобы расстояние между кистями и телом было постоянно. Опустите локти. Направьте пальцы рук строго вверх. Выпрямите голову.

7. ЦИН ЛУН ТАНЬ ЧЖАО ("МОЛОДОЙ ДРАКОН ПРОБУЕТ СВОИ СИЛЫ")

На выдохе. Положение исходное. Руки вперед не выдвигать, запястье неподвижно. Поверните руки так, как показано на рис. 8-А, чтобы большие пальцы рук оказались сверху, а остальные пальцы - на одной линии. Расстояние между кончиками пальцев - ширина ладони (рис. 8-А). Затем разверните кисти на 180° как показано на рисунке. Ладони будут направлены от себя. Большие пальцы - вниз (рис. 8-В). Руки понемногу разводятся в стороны и чуть вперед. Ладони на уровне лба. Ваше внимание сопровохдает Ци, которая идет по рукам и нёбу в пространство.

Руки опустите вниз и назад до уровня копчика (рис. 8-С). В завершающей фазе они будут отстоять от тела на 10 - 15 см.

В этом упражнении дыхание должно быть преимущественно грудным. Ваше внимание скользит пб ладоням, по грудной клетке - вниз.

Наиболее вероятные ошибки:

Ягодицы выдвигаются назад и руки слишком подвижны в локтях.

Меры по профилактике ошибок:

Обратите внимание на бедра и ягодицы. Наклон тела вперед на должен быть очень большим. Локти опустите чуть ниже.

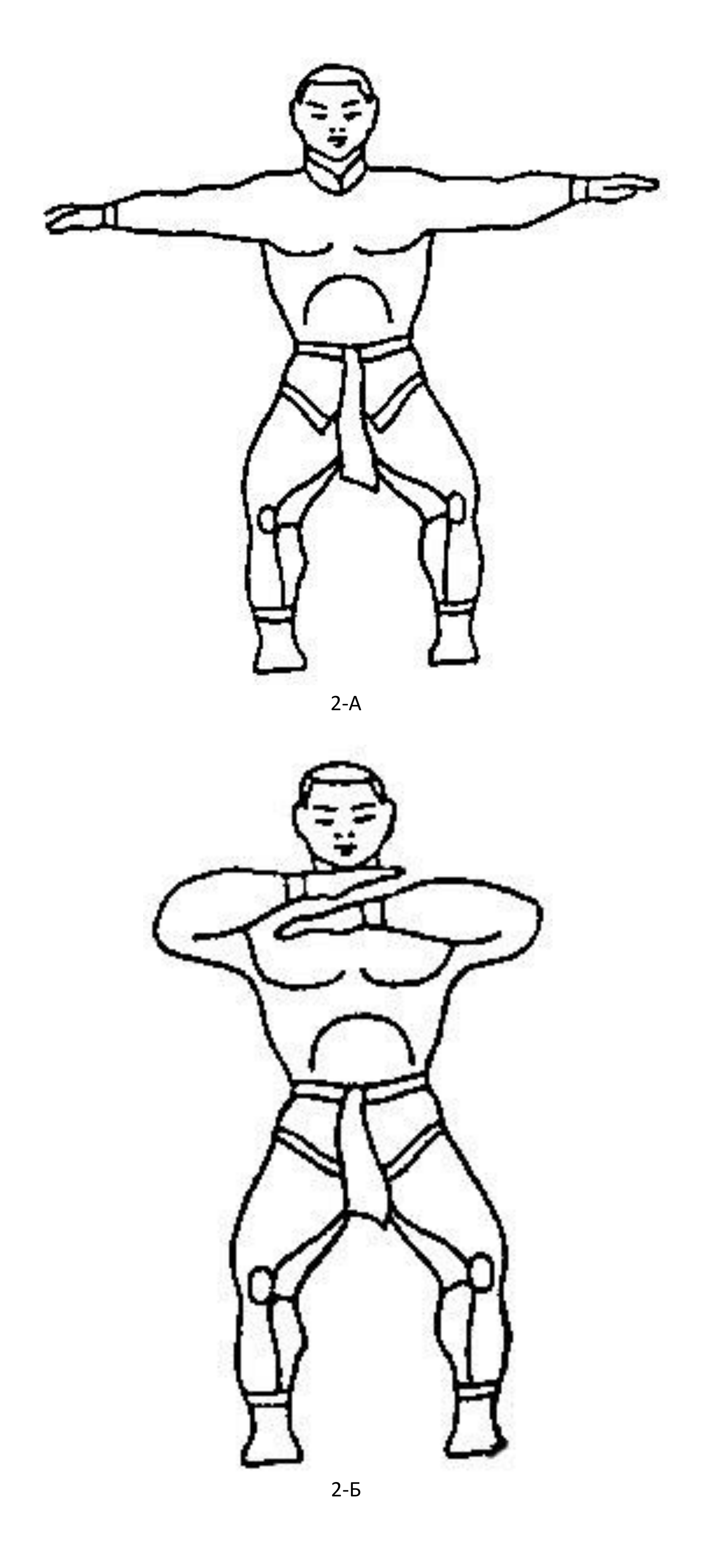
ФИНАЛЬНАЯ СТАДИЯ ВСЕГО ДЫХАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА

Положение тела не меняется. На вдохе опустите обе руки произвольно. Выпрямите тело, почувствуйте точку "Бай Хуэй" - она должна быть направлена строго вверх. Колени слегка согните. Разверните кисти рук на 180°, (рис. 9-А) так, чтобы ладони были направлены вперед (рис. 9-В). Ваши руки поднимаются вверх до уровня бровей, сгибаются в локтях.

Приблизив руки к лицу и развернув кисти, начинайте выдох (рис. 9-С). Руки во время выдоха скользят вдоль тела, опускаются свободно и естественно.

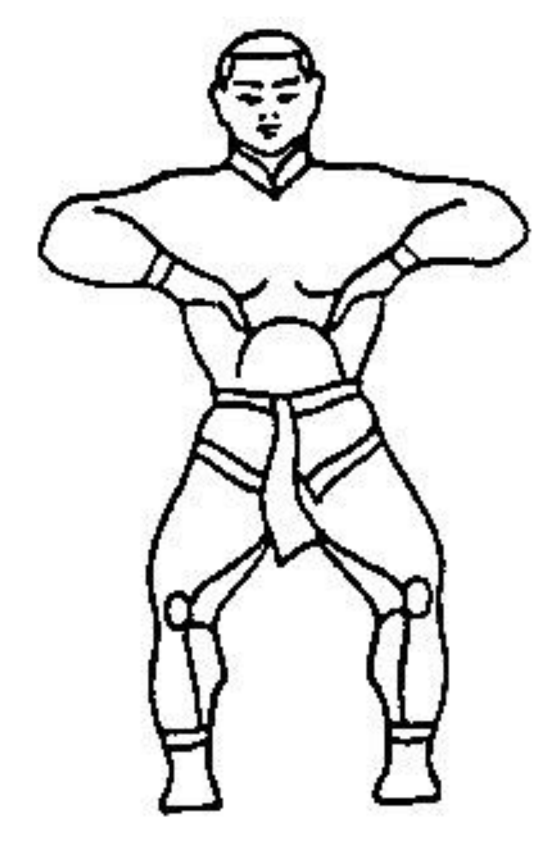
Выдох закончите, когда ваши руки дойдут до уровня поля "Даньтянь"(рис. 9-Д). После выдоха примите начальное положение (рис. 9-Е).

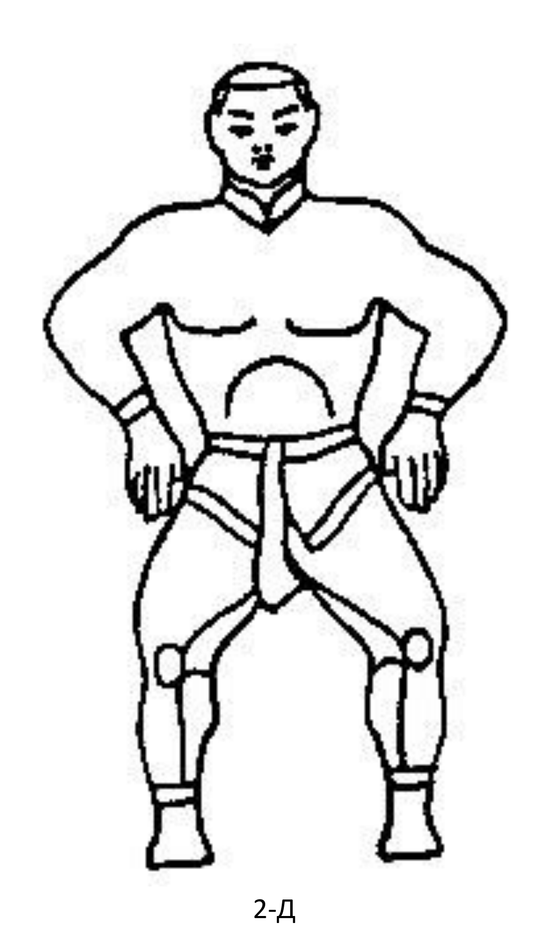
Дыхательный цикл завершен.

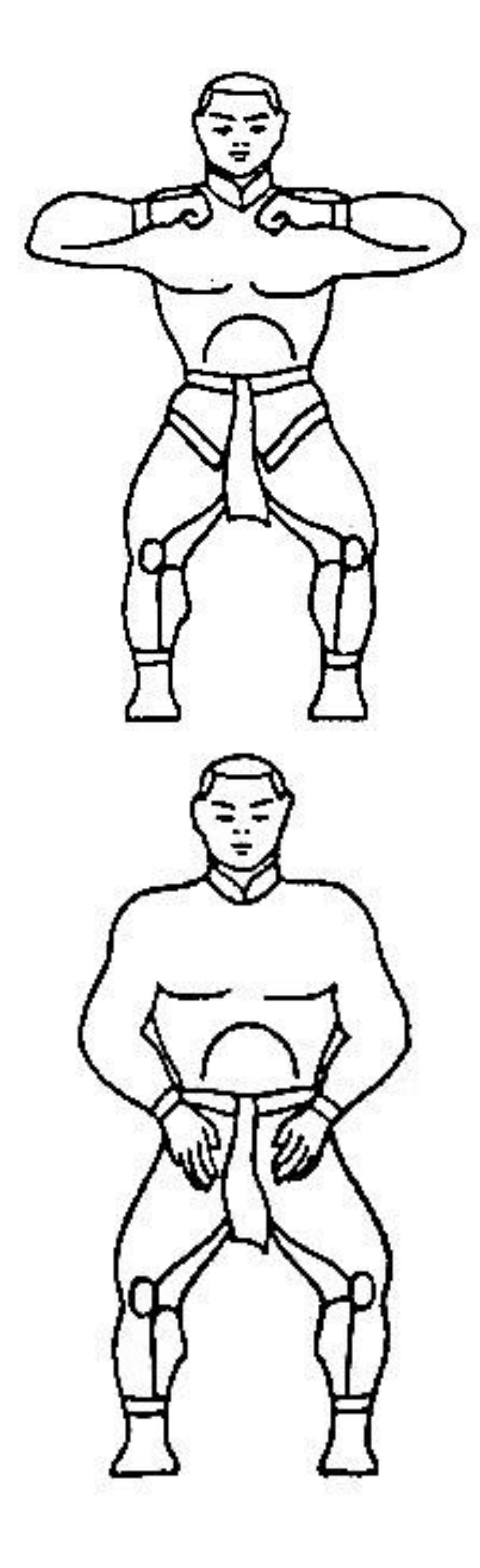


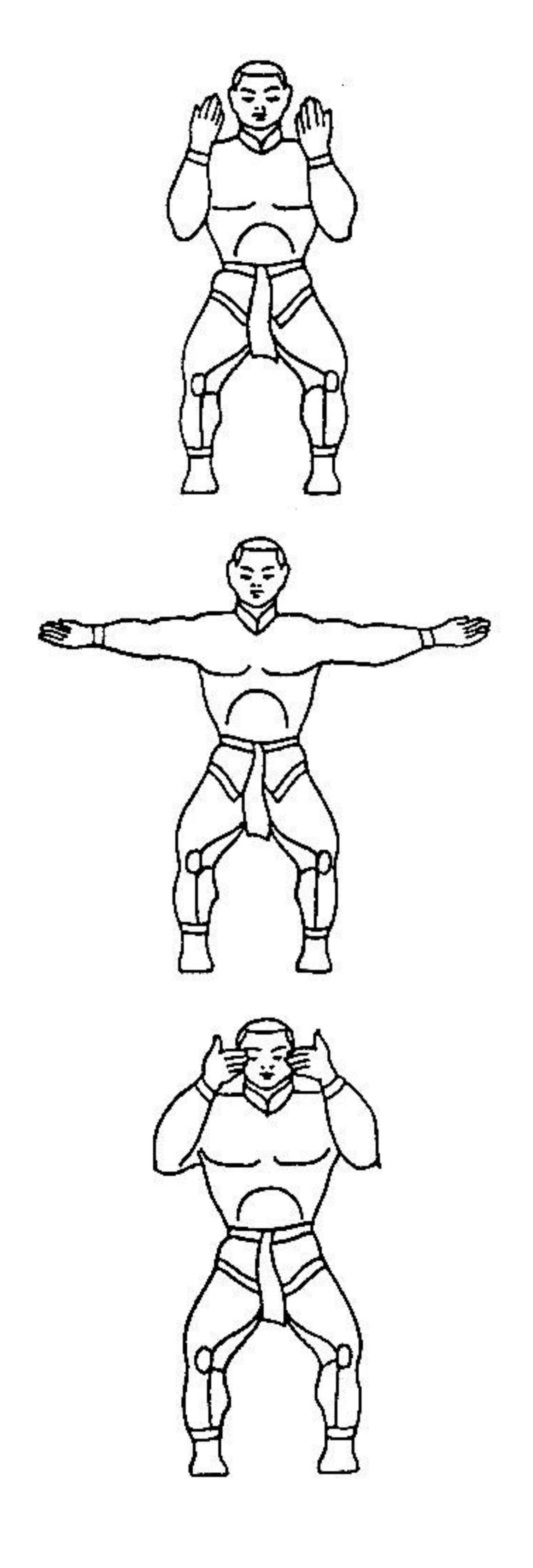
2-А

2-Б

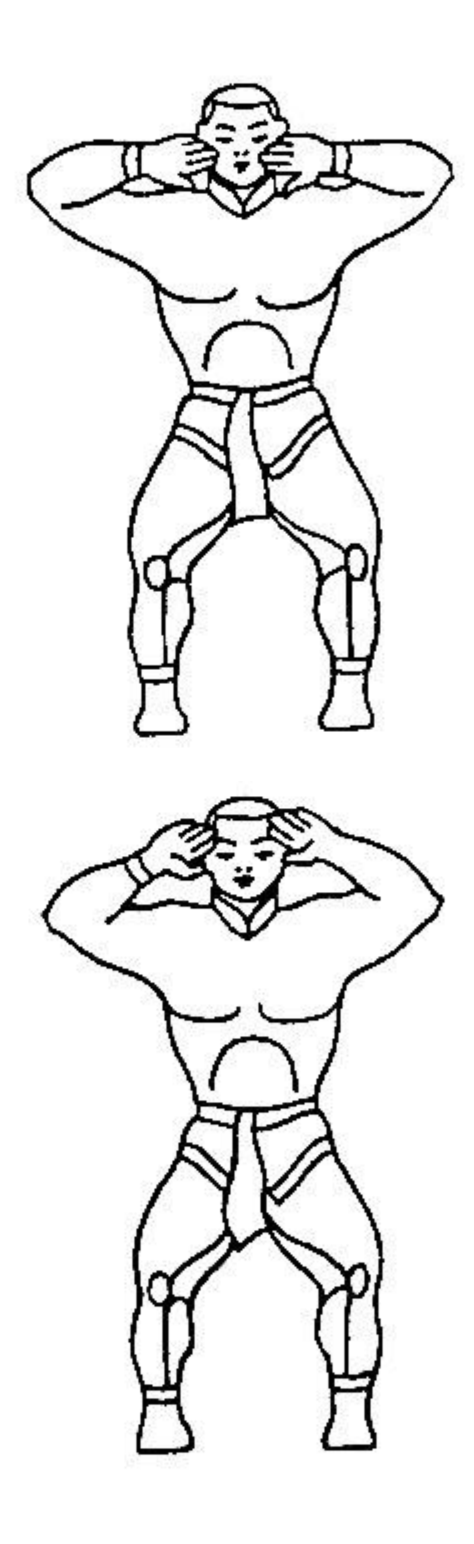

2-Г

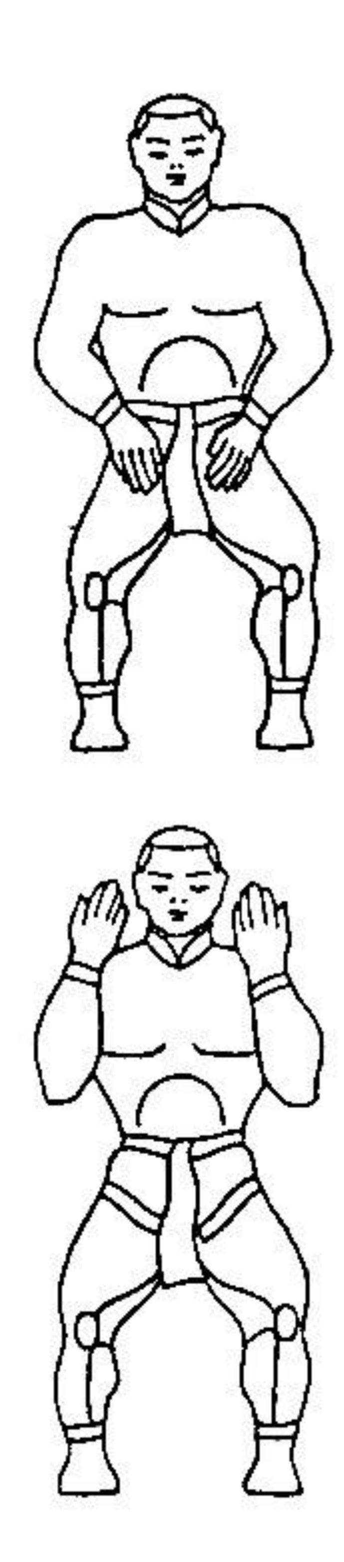

2-Д

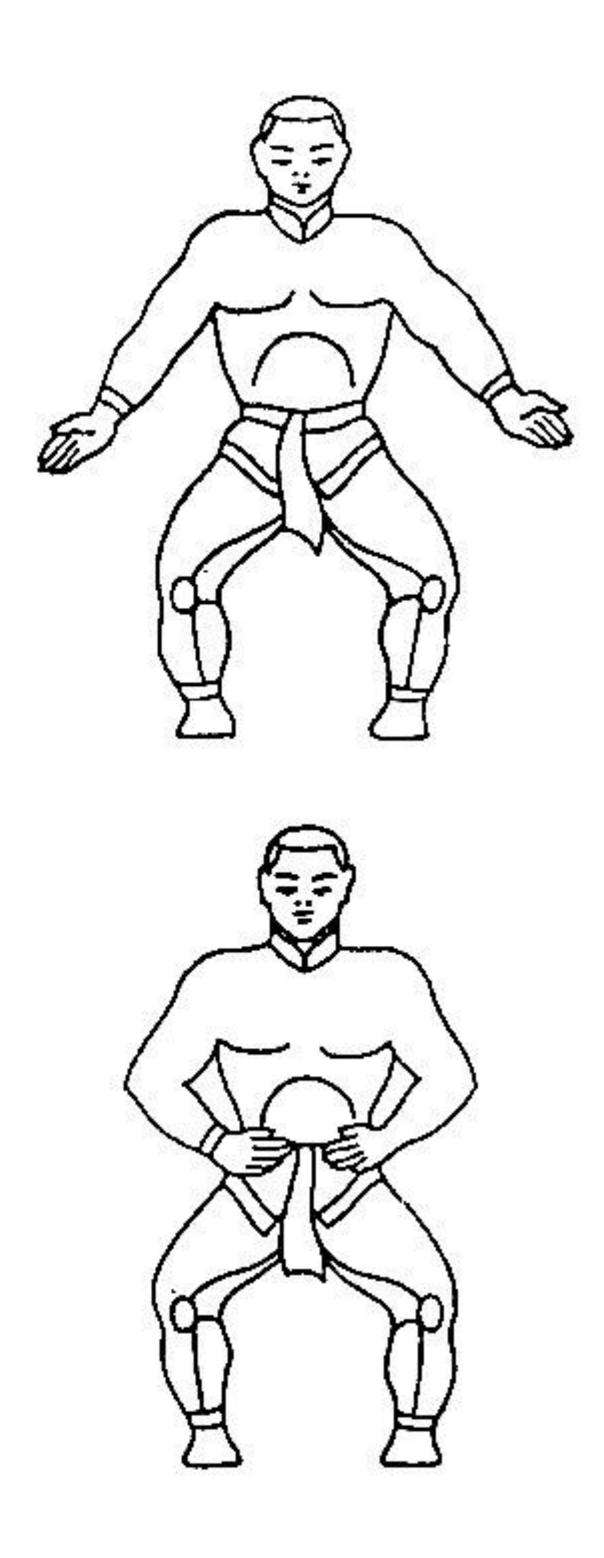


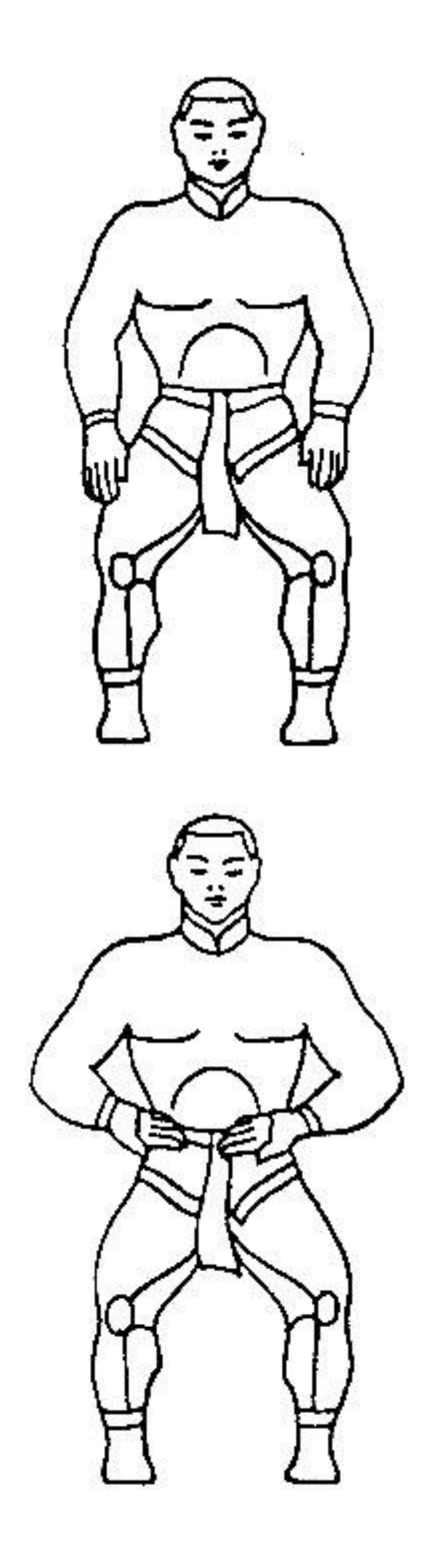


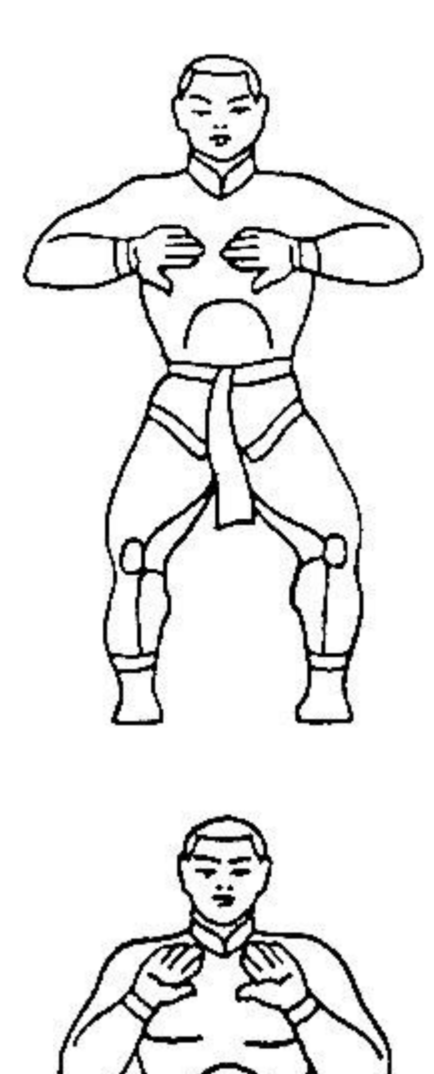
vadji/adik0



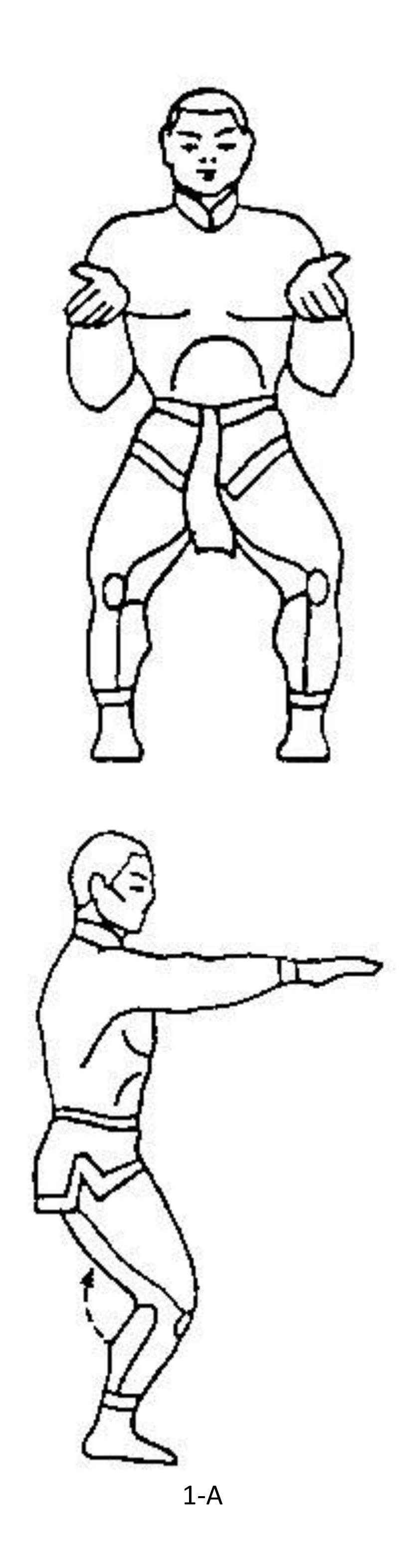




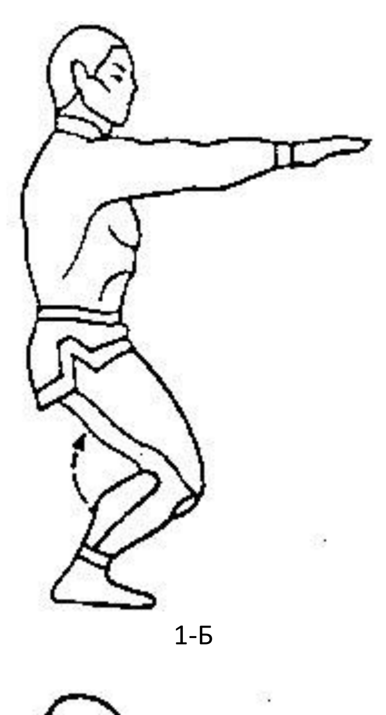




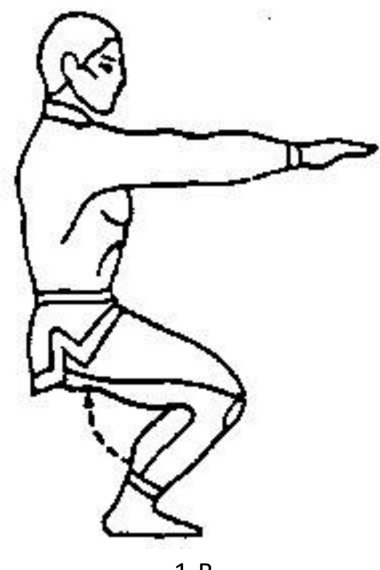




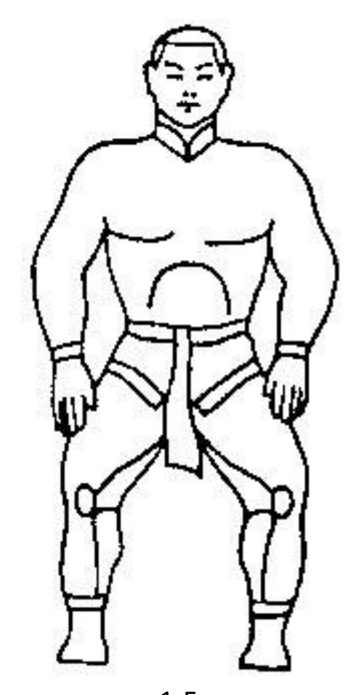
1-A



1-Б



1-В



1-Г

